

TYDZIEŃ 2

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. ≈ 247 kcal B 9.8 g T 4.4 g W 40.7 g <i>Alergeny: mleko, gluten</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 130 kcal B 5.4 g T 3.1 g W 18.5 g <i>Alergeny: mleko</i>	Zupa jarzynowa 250 ml [WW]; pierogi z mięsem 130 g; surówka z marchewki 60 g. <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler</i>	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. ≈ 167 kcal B 9.9 g T 4.3 g W 19.5 g <i>Alergeny: gluten, sezam</i>
Wtorek	Bułka pełnoziarnista 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; papryka i sałata 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 363 kcal B 17.4 g T 16.7 g W 33.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kefir naturalny 180 ml; jabłko 80 g; cynamon. ≈ 134 kcal B 6.4 g T 3.8 g W 19.6 g <i>Alergeny: mleko</i>	Grochówka 250 ml; makaron gotowany 50 g; vege pulpeciki 50 g w sosie pomidorowym z warzywami 50 g. <i>Alergeny: gluten, seler; możliwa soja zależnie od receptury</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; mozzarella 30 g; pomidor i sałata 100 g. ≈ 172 kcal B 9.2 g T 6.9 g W 16.7 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Środa	Kanapki: pieczywo pełnoziarniste 60 g; jajko gotowane 50 g; pomidor i sałata 90 g. ≈ 239 kcal B 12.2 g T 7.4 g W 29.9 g <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	Jogurt naturalny 150 g; owoce 80 g. ≈ 134 kcal B 6.8 g T 3.2 g W 18.6 g <i>Alergeny: mleko</i>	Krem dyniowy 250 ml [WW]; kotlecik mielony 60 g; ziemniaki 120 g; mizeria 70 g. <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. ≈ 144 kcal B 7.6 g T 4.5 g W 17.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Czwartek	Omlet pieczony z brokułem: jajo 80 g; brokuł 40 g; pieczywo pełnoziarniste 60 g; warzywa świeże 70 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 365 kcal B 23.0 g T 13.7 g W 36.7 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. ≈ 165 kcal B 14.7 g T 6.1 g W 12.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kapuśniaczek 250 ml; kaszotto drobiowe 130 g; buraczki 70g. <i>Alergeny: seler, mleko</i>	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; masło 3 g; pomidor 100 g. ≈ 140 kcal B 8.6 g T 3.6 g W 16.5 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Piątek	Chleb żytnio-pszenno pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; rzodkiewka i ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 358 kcal B 15.8 g T 15.8 g W 34.8 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Pasta warzywna 30 g; warzywa 50 g; pieczywo lekkie 80 g. ≈ 185 kcal B 3.7 g T 4.1 g W 12.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Krupniczek z krokietkiem rybnym 250 ml; kluseczki półfrancuskie 80 g; sos słoneczny 30 g. <i>Alergeny: gluten, ryby, jaja, mleko, seler</i>	Podplomyki bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; kakao naturalne 250 ml (mleko 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda); owoc 60 g. ≈ 206 kcal B 8.9 g T 5.0 g W 31.5 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>