

TYDZIEŃ 4

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Poniedziałek	Jajecznica: jajo 80 g; pomidor 80 g; szczypiorek 5 g; pieczywo pełnoziarniste 55 g. ≈ 261 kcal B 15.7 g T 9.6 g W 27.6 g <i>Alergeny: gluten, jaja</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>	Kremik szparagowy 250 ml [WW] z groszkiem ptysiowym 5 g; pierogi leniwe 130 g; sos waniliowy 40 g. <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler</i>	Serek wiejski 100 g ze szczypiorkiem; bułka graham 30 g; pomidor 100 g. ≈ 187 kcal B 14.8 g T 5.6 g W 17.5 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Wtorek	Owsianka: płatki owsiane błyskawiczne 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. Opcjonalnie: rodzynki 5 g albo drobno mielone orzechy 5 g. ≈ 255 kcal B 11.3 g T 6.0 g W 36.1 g <i>Alergeny: gluten, mleko; orzechy przy dodatku</i>	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g; koperek 3 g. ≈ 165 kcal B 14.7 g T 6.1 g W 12.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Zupa ziemniaczana 250 ml; gulasz wieprzowy 70 g; kasza perłowa gotowana 70 g; buraczki 70 g. <i>Alergeny: gluten, seler</i>	Owoc 70 g; chrupki kukurydziane 20 g. ≈ 111 kcal B 1.8 g T 0.5 g W 24.8 g <i>Alergeny: -</i>
Środa	Bułka graham 65 g; twarożek paprykowy 40 g; ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 294 kcal B 17.9 g T 7.4 g W 40.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml: mleko 2% 150 ml, kawa zbożowa 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. ≈ 112 kcal B 5.3 g T 3.1 g W 15.0 g <i>Alergeny: mleko, jęczmień, żyto</i>	Krem kalafiorowy z rybką na parze 250 ml [WW]: ryba 50 g; makaron w sosie pomidorowym z warzywami: makaron gotowany 80 g, sos 100 g. <i>Alergeny: gluten, ryby, mleko, 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	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; pomidor 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>	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g. ≈ 107 kcal B 4.4 g T 4.4 g W 11.8 g <i>Alergeny: mleko</i>	Krem pomidorowo-pietruszkowy 250 ml; udko pieczone – mięso bez kości 70 g; ziemniaki 100 g; surówka z białej kapusty z marchewką 70 g. <i>Alergeny: mleko, seler</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	Omlet pieczony ze szpinakiem i marchewką: jajo 80 g; szpinak 45 g; marchew 30 g; pieczywo pełnoziarniste 55 g; pomidor 70 g; mleko 2% 30 ml. ≈ 296 kcal B 18.1 g T 10.4 g W 32.7 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	Pieczywo lekkie 25 g; serek naturalny z rzodkiewką 40 g; warzywa w słupkach 100 g. ≈ 145 kcal B 6.5 g T 5.0 g W 17.0 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kremik z czerwonej soczewicy 250 ml; naleśniki z dżemem: naleśniki 100 g, dżem/powidła 20 g. <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler</i>	Podpłomyki bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (mleko 150 ml, kawa 2 g, woda); owoc 60 g. ≈ 206 kcal B 7.9 g T 4.1 g W 35.0 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jęczmień, żyto</i>