

ZESTAW I

| DZIEŃ TYGODNIA | I ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | PODWIECZOREK |
|----------------|--|---|---|
| PONIEDZIAŁEK | Platki kukurydziane (15g) z mlekiem (200ml), Jabłko (45g) Alergeny: mleko Energia: 227 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 3 g Węglowodany: 43 g | Chleb mieszany (50g), masło (7,5g), powidła (15g), herbata czarna, mleko (30ml) Alergeny: mleko, gluten, Energia: 248 kcal Białko: 6,6 g Tłuszcze: 11,0 g Węglowodany: 31,4 g | Chrupki kukurydziane (10g), jabłko (45g), gruszka (47g) Alergeny: Energia: 88 kcal Białko: 1 g Tłuszcze: 0,3 g Węglowodany: 21,8 g |
| | Chleb mieszany (50g), masło (7,5g), schab pieczony (15g), szynka wieprzowa (10g), ser żółty gouda (12g), sałata lodowa (8g), pomidor (10g), ogórek zielony (10g), papryka (3g), herbata owocowa Alergeny: gluten, mleko, gorczyca Energia: 244 kcal Białko: 11,9 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 16 g | Mleko waniliowe (200 ml), chrupki kukurydziane (10g), jabłko (45g) Alergeny: mleko, Energia: 192 kcal Białko: 7,4 g Tłuszcze: 4,1 g Węglowodany: 32,1 g | Chleb woda (10g), pasztet z indyka Tradycyjne Jądro (10g), ser gouda (12g), ogórek kiszony (30g) Alergeny: mleko, gluten Energia: 150 kcal Białko: 10,2 g Tłuszcze: 8,7g Węglowodany: 6,2 g |
| WTOREK | Frankfurterka (30g), chleb mieszany (50g), masło (7,5g), ketchup łagodny (5g), mleko (150ml), kakao (10g), miód (6g) Alergeny: mleko, gluten Energia: 422 kcal Białko: 14 g Tłuszcze: 20,6 g Węglowodany: 46,1 g | Sok pomarańczowy 100% (100ml), serek homogenizowany (24g), paluszki niesolone (10g) Alergeny: mleko, gluten Energia: 237 kcal Białko: 5,3 g Tłuszcze: 6,7 g Węglowodany: 40,4 g | Chleb mieszany (50g), masło orzechowe (10g), mandarynka (65g) Alergeny: orzechy Energia: 109 kcal Białko: 3,3 g Tłuszcze: 4,8g Węglowodany: 19,9 g |
| ŚRODA | Mleko (150ml), makaron dla dzieci gotowany (60g) Alergeny: mleko, gluten Energia: 170 kcal Białko: 8,5 g Tłuszcze: 3,6 g Węglowodany: 25,7 g | Chleb mieszany (50g), masło (7,5g), ser żółty gouda (12g), sałata lodowa (8g), pomidor (5g), ogórek zielony (5g), papryka (3g) Alergeny: gluten, mleko, Energia: 205 kcal Białko: 9,4 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 16 g | Tortilla orkiszowa (32g), pomidor (10g), sałata lodowa (8g), ogórek zielony (10g), papryka (3g), jogurt gęsty (10g), majonez Kiełcki (5g) Alergeny: mleko, gluten, jaja Energia: 194 kcal Białko: 4,6 g Tłuszcze: 10,6 g Węglowodany: 21,6 g |
| CZWARTEK | Chleb mieszany (50g), jajko (1/4), majonez Kiełcki (10g), szczypiorek (1,25g), ogórek kiszony (30g), ser topiony plastry (15g), kiełbasa podsuszana (4g), masło (7,5g), ser żółty gouda (10g), herbata owocowa Alergeny: mleko, gluten, jaja, gorczyca Energia: 303 kcal Białko: 20 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 17 g | Banan (60g), mleko (150 ml), kakao (15g), miód (6g) Alergeny: mleko Energia: 197 kcal Białko: 7,5 g Tłuszcze: 3,7 g Węglowodany: 30,6 g | Gruszka (45g), chrupki kukurydziane (10g), jogurt gęsty (10g) Alergeny: mleko Energia: 77 kcal Białko: 1 g Tłuszcze: 1 g Węglowodany: 15 g |
| PIĄTEK | | | |