

ZESTAW II

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Granola orzechowa (25g) z mlekiem (200ml), Jabłko (45g) Alergeny: gluten, mleko, orzechy Energia: 269 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 8 g Węglowodany: 51 g	Chleb mieszany (50g), masło (7,5g), gotowana pierś z indyka (10g), herbata czarna, mleko (30ml), papryka (5g) Alergeny: mleko, gluten Energia: 162 kcal Białko: 8,2 g Tłuszcze: 6,5 g Węglowodany: 17,7 g	Kiwi (12g), winogrono zielone (21g), gruszką (23g), banan (30g), bita śmietana (21g) Alergeny: mleko, Energia: 64 kcal Białko: 0,7 g Tłuszcze: 0,4 g Węglowodany: 16 g
WTOREK	Chleb (50g), masło (7,5g), gotowana pierś z indyka (10g), szynka wieprzowa (10g), ser żółty gouda (12g), sałata lodowa (8g), pomidor (10g), ogórek zielony (10g), papryka (3g), herbata owocowa Alergeny: gluten, mleko, gorczyca Energia: 235 kcal Białko: 11,4 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 16 g	Budyń waniliowy w sfoiczku (130ml), mandarynka (65g) Alergeny: mleko Energia: 199 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 6,5 g Węglowodany: 30 g	Parówka drobiowa (30g), chleb mieszany (35g), masło (5g), ketchup łagodny (5g), ogórek zielony (25g) Alergeny: mleko, gluten, gorczyca Energia: 206 kcal Białko: 4,6 g Tłuszcze: 11,9g Węglowodany: 20,4 g
ŚRODA	Jajecznicą z nasionami (64g), ogórek kiszony (30g), bułka (40g), masło (7,5g), kabanos (12g), herbata czarna, mleko (30g) Alergeny: jajko, mleko, gorczyca, orzechy Energia: 324 kcal Białko: 11,6 g Tłuszcze: 20,1 g Węglowodany: 22,2 g	Sok jabłkowy (120ml), patyczka sera topionego (20g), marchewka surowa (20g) Alergeny: mleko Energia: 57 kcal Białko: 1,8 g Tłuszcze: 3,1 g Węglowodany: 9,0 g	Wafle tortowe (20g), masa kajmak (20g), dżem gładki (20g) Alergeny: mleko, gluten Energia: 168 kcal Białko: 2,7g Tłuszcze: 2,9 g Węglowodany: 32,3 g
CZWARTEK	Serek wiejski w śmietance (40g), pasta serowo-paprykowa (20,5g), pomidor (20g), ogórek zielony (20g), sałata lodowa (4g), chleb mieszany (50g), masło (75g), herbata owocowa Alergeny: mleko, gluten Energia: 235 kcal Białko: 9,4 g Tłuszcze: 10,2 g Węglowodany: 18 g	Banan (60g), truskawki mrożone (5g), kefir (100ml) Alergeny: mleko, Energia: 126 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 2,3 g Węglowodany: 23,2 g	Krakersy (10g), serek kanapkowy (20g), pomidor koktajlowy (15g), oliwki (3g) Alergeny: mleko, gluten Energia: 127 kcal Białko: 2,5 g Tłuszcze: 8,1g Węglowodany: 11,0 g
PIĄTEK	Bułka kajzerka (50g), ser topiony (20g), rzodkiewki (5g), kiełbasa podsuszana (10g), ogórek zielony (10g), tuńczyk (8g), kielki rzodkiewki (1,3g), majonez Kielecki (5g), herbata czarna Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryba Energia: 289 kcal Białko: 11 g Tłuszcze: 18,7 g Węglowodany: 19 g	Mleko waniliowe (218ml), banan (60g) Alergeny: mleko, Energia: 192 kcal Białko: 7,4 g Tłuszcze: 4,1 g Węglowodany: 32,1 g	Chleb wasa (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