

ZESTAW IV

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	<p>Płatki kukurydziane (15g) z mlekiem (200ml), jabłko (45g)</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 227 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 3 g Węglowodany: 43 g</p>	<p>Butka kajzerka (50g), masło (7,5g), herbata owocowa, pomidor (20g), sałata lodowa (8g)</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, Energia: 204 kcal Białko: 5,4 g Tłuszcze: 4,1 g Węglowodany: 37,2 g</p>	<p>Herbatniki (25g), jogurt grecki (30g), pestki mieszanka (5g), morela suszona (20g)</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, orzechy Energia: 226 kcal Białko: 5,3 g Tłuszcze: 8,9 g Węglowodany: 32,3 g</p>
WTOREK	<p>Chleb (50g), masło (7,5g), gotowana pierś z indyka (15g), szynka wieprzowa (10g), ser żółty gouda (12g), sałata lodowa (8g), pomidor (10g), ogórek zielony (10g), papryka (3g), herbata owocowa</p> <p>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca Energia: 235 kcal Białko: 11,4 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 16 g</p>	<p>Jabłko (90g), gruszka (80g), biszkopty (12g)</p> <p>Alergeny: gluten Energia: 193 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 15,1 g Węglowodany: 8,4 g</p>	<p>Galaretka mleczna (58g) w słoiczkach, banan (60g)</p> <p>Alergeny: mleko, Energia: 109 kcal Białko: 3,2 g Tłuszcze: 1,1g Węglowodany: 22,9 g</p>
ŚRODA	<p>Chleb mieszany (50g), masło (7,5g), jajko (0,5szt), ser żółty gouda (10g), sałata lodowa (8g), kielki (2g), herbata owocowa</p> <p>Alergeny: gluten, jaja, mleko Energia: 221 kcal Białko: 16,2 g Tłuszcze: 16,5 g Węglowodany: 1,6 g</p>	<p>Sucharki (20g), kiwi (5g), banan (30g), jabłko (20g), winogrona zielone (35g)</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 152 kcal Białko: 3,5 g Tłuszcze: 2,7g Węglowodany: 29,2 g</p>	<p>Chleb mieszany (50g), masło (7,5g), dżem gładki (10g), herbata czarna, mleko (30ml)</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 152 kcal Białko: 3,5 g Tłuszcze: 2,7g Węglowodany: 29,2 g</p>
CZWARTEK	<p>Ryz na mleku z jabłkiem prażonym (160g) Chleb (35g), masło (5g), pomidor (10g)</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 356 kcal Białko: 8,2 g Tłuszcze: 12,4 g Węglowodany: 53,2 g</p>	<p>Marchewka surowa (10g), kalarepa (16g), jogurt grecki (5g), majonez (5g), ketchup łagodny (5g), suchary (3 szt.)</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 123 kcal Białko: 3,2 g Tłuszcze: 4,1 g Węglowodany: 18,5 g</p>	<p>Chleb (50g), kiełbasa podsuszana (10g), ogórek kiszony (15g)</p> <p>Alergeny: gorczyca, gluten Energia: 112 kcal Białko: 5,1 g Tłuszcze: 2,9 g Węglowodany: 15,9 g</p>
PIĄTEK	<p>Butka kajzerka (50g), tuńczyk z wody (8g), majonez Kiełki (5g), serek kanapkowy (15g), pomidor (40g), herbata miętowa</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, ryba Energia: 355 kcal Białko: 11,7g Tłuszcze: 12,8 g Węglowodany: 48,7 g</p>	<p>Kabanos (25g), kakao (125 ml)</p> <p>Alergeny: mleko, gorczyca Energia: 180 kcal Białko: 9,5 g Tłuszcze: 11,1 g Węglowodany: 11,1 g</p>	<p>Gruszka (45g), wafle ryżowe (2 szt.), herbata czarna, mleko (30g)</p> <p>Alergeny: Energia: 79 kcal Białko: 2,2 g Tłuszcze: 1,7 g Węglowodany: 14 g</p>