

ZESTAW I

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