

ZESTAW III

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Granola owocowa (25g) z mlekiem (200 ml), Jabłko (45g) Alergeny: gluten, mleko, orzechy Energia: 269 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 8 g Węglowodany: 51 g	Chleb (50g), pasta serowa z żółtego sera (27,5g), masło (7,5g), pomidor (10g), ogórek kiszony (10g) Alergeny: gluten, mleko, Energia: 314 kcal Białko: 10,8 g Tłuszcze: 16,6 g Węglowodany: 29,8 g	Waniliowy serek homogenizowany (100g), jabłko (45g) Alergeny: mleko Energia: 35 kcal Białko: 2,0g Tłuszcze: 1,1 g Węglowodany: 4,2 g
WTOREK	Chleb mieszany (50g), masło (7,5g), kiełbasa podsuszana (8g), szynka wieprzowa (10g), ser żółty gouda (12g), sałata lodowa (8g), pomidor (10g), ogórek zielony (10g), papryka (3g), herbata owocowa Alergeny: gluten, mleko, gorczyca Energia: 239 kcal Białko: 9 g Tłuszcze: 16 g Węglowodany: 16 g	Koktajl owocowy na kefirze (150ml) słodzony miodem (12g) Alergeny: mleko, Energia: 108 kcal Białko: 4,3 g Tłuszcze: 2,1 g Węglowodany: 17,7 g	Chlebek wasa (10g), ser biały półtłusty w kostce (10g), kwaśna śmietana 12% (10g), kiełki (1g) Alergeny: mleko, gluten Energia: 73 kcal Białko: 3,8 g Tłuszcze: 3,1g Węglowodany: 5,9 g
ŚRODA	Bułka półbagietka z ziarnami (50g), parówka drobiowa (30g), ketchup łagodny (5g), rzodkiewki (45g), masło (7,5g), herbata miętowa Alergeny: mleko, gorczyca, gluten, orzechy Energia: 438 kcal Białko: 19,8 g Tłuszcze: 23 g Węglowodany: 35,1 g	Sałata miks (8g), pomidor koktajlowy (20g), ogórek zielony (20g), papryka (10g), grzanki (5g), ser sałatkowy (słony) (5g), oliwki (3g), olej rzepakowy (2,5g) Alergeny: mleko, gluten, Energia: 130 kcal Białko: 3,5 g Tłuszcze: 5 g Węglowodany: 17,5 g	Sernik na zimno w słoiczku (48g), mus brzoskwinowy (20g), płatki migdałowe (10g) Alergeny: mleko, orzechy Energia: 140 kcal Białko: 5,1 g Tłuszcze: 8,4 g Węglowodany: 10,7 g
CZWARTEK	Mleko (150ml), płatki owsiane błyskawiczne (15g), banan (60g) Alergeny: mleko Energia: 238 kcal Białko: 8 g Tłuszcze: 4,4 g Węglowodany: 43,5 g	Jajecznica z szynką (52g), szczypiorek (5g), , chleb mieszany (50g), masło (7,5g), herbata owocowa Alergeny: mleko, gluten, jaja, gorczyca Energia: 210 kcal Białko: 7,9 g Tłuszcze: 8,2 g Węglowodany: 28,8 g	Chleb mieszany (50g), masło (7,5g), ser żółty gouda (25g), pomidor (15g) Alergeny: mleko, gluten Energia: 251 kcal Białko: 8,5 g Tłuszcze: 16,8g Węglowodany: 16,3 g
PIĄTEK	Bułka z nasionami (60g), serek kanapkowy (40g), ser żółty gouda (12g), masło (7,5g), herbata owocowa Alergeny: mleko, gluten Energia: 347 kcal Białko: 10,5 g Tłuszcze: 13,5 g Węglowodany: 48 g	Melon (90g), mleko (150ml), kakao (15g), miód (6g) Alergeny: mleko Energia: 178 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 3,7 g Węglowodany: 30,6 g	Gruszka (45g), wafle ryżowe (2szt), herbata czarna, mleko (30g) Alergeny: Energia: 79 kcal Białko: 2,2 g Tłuszcze: 1,7 g Węglowodany: 14 g