

ZESTAW V

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	<p>Musli z owocami kandyzowanymi (30g), mleko (200ml), jabłko (45g)</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, orzechy Energia: 225 kcal Białko: 9,7 g Tłuszcze: 5,5 g Węglowodany: 38,1 g</p>	<p>Chleb mieszany (50g), masło (7,5g), mozzarella (7,5g), pomidor koktajlowy (20g)</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 76 kcal Białko: 3,7 g Tłuszcze: 5,9 g Węglowodany: 1,8 g</p>	<p>Kisiel (200ml), śmietanka 30% (10 ml), winogrono zielone (35g), krakersy (10g)</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 214 kcal Białko: 1,3 g Tłuszcze: 4,5 g Węglowodany: 39,5 g</p>
WTOREK	<p>Chleb (50g), masło (7,5g), szynka drobiowa (10g), 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: 302 kcal Białko: 9,2 g Tłuszcze: 6,4 g Węglowodany: 52,1g</p>	<p>Banan (60g), biszkopty (9g)</p> <p>Alergeny: gluten Energia: 106 kcal Białko: 4,4 g Tłuszcze: 2,3 g Węglowodany: 17,4 g</p>	<p>Kaszka manna w słoiku (110g), maliny (30g), wiórki koksowe (1,5g)</p> <p>Alergeny: mleko, Energia: 84 kcal Białko: 3,8 g Tłuszcze: 3,1g Węglowodany: 5,9 g</p>
ŚRODA	<p>Tortilla orkiszowa (32,5g), szynka wieprzowa (10g), ser żółty gouda (10g), papryka (3g), ogórek zielony (5g), pomidor (5g), sałata lodowa (10g), majonez (10g), jajko (1/4 szt.), herbata czarna</p> <p>Alergeny: jaja, mleko, gluten, gorczyca Energia: 183 kcal Białko: 8,3 g Tłuszcze: 8,9 g Węglowodany: 35,1 g</p>	<p>Banan (30g), truskawki mrożone (5g), maślanka mągawska (150ml), miód (6g)</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 147 kcal Białko: 8,3 g Tłuszcze: 8,9 g Węglowodany: 17,1 g</p>	<p>Budyń waniliowy w słoiku (130ml), jabłko (90g), mieszanka studencka (15g)</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, orzechy Energia: 199 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 7,1 g Węglowodany: 28,6 g</p>
CZWARTEK	<p>Bułka półbagietka z ziarnami (53g), parówka drobiowa (30g), ketchup łagodny (5g), pomidor (20g), masło (10g), herbata owocowa</p> <p>Alergeny: mleko, gorczyca, orzechy, gluten Energia: 438 kcal Białko: 19,8 g Tłuszcze: 23 g Węglowodany: 35,1 g</p>	<p>Wafle ryżowe (2szt.) z domową nutellą (17,7g), herbata owocowa</p> <p>Alergeny: mleko, soja Energia: 214 kcal Białko: 8 g Tłuszcze: 4 g Węglowodany: 36 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy (200ml), pałeczka sera topionego (20g)</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 64 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 3,1 g Węglowodany: 11 g</p>
PIĄTEK	<p>Bułka kajzerka (50g), pasta jajeczna (40g) ser żółty gouda (12g), serek kanapkowy (10g), pomidor (30g), ogórek zielony (5g), herbata miętowa</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, jaja Energia: 351 kcal Białko: 15 g Tłuszcze: 15,4 g Węglowodany: 38,3 g</p>	<p>Galaretka (110g), jogurt gęsty (40g), owoce mrożone mix (10g), grissini (6g)</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 164 kcal Białko: 4,2 g Tłuszcze: 4,9 g Węglowodany: 25 g</p>	<p>Kiwi (12g), winogrono (21g), gruszka (23g), banan (30g), bita śmietana (10g)</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 69 kcal Białko: 0,7g Tłuszcze: 0,9 g Węglowodany: 16,2 g</p>