



<p><b>23.01.23</b> <b>poniedziałek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Chleb orkiszowy (30 g), masło (5 g), jajecznicza (20 g), pomidor, ogórek zielony, natka pietruszki, bawarka (150 ml), OWOC (100g)</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa fasolowa z ziemniakami (250 g) Leczo (kolorowa papryka, cukinia, pomidory, filet z kurczaka) (60 g), ryż mieszany (50 g), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (100 g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Budyń czekoladowy (150 g), krążki kukurydziane (15 g)</p> <p style="text-align: center;"><b>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler</b></p> <p style="text-align: center;">Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 19%~ 48,4 g, tłuszcze 24%~27,17 g, węglowodany 57%~145,2 g Kaloryczność: 1019 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>24.01.23</b> <b>wtorek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Stoliczek różnaitości: chleb słonecznikowy (30 g), masło (5 g), szynka gotowana (35 g), papryka, rzodkiewka, ogórek kiszony, sałata rozszonka, kakao (150 ml), OWOC (100 g)</p> <p><b>Obiad:</b> Krem kalafiorowy z grzankami (250 g) Gulasz wołowy (60g), kasza gryczana (150 g), surówka z kalarepy, marchewki, kapusty białej i jabłka (100 g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Koktajl wieloowocowy (maliny, banan, gruszka) (150g)</p> <p style="text-align: center;"><b>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler</b></p> <p style="text-align: center;">Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 18%~ 45,13 g, tłuszcze 26%~28,97 g, węglowodany 56%~140,42 g Kaloryczność: 1003 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>25.01.23</b> <b>środa</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Chleb serwatkowy (30 g), masło (5 g), szynka z Bobrownik (20 g) szczypiorek, pomidor, ogórek zielony, kawa zbożowa (150 ml), OWOC (100 g)</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z ryżem (250 g) Makaron z serem (90 g), sos jagodowy (jogurt) (60 g)/ cynamon, kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Weka z jabłkiem i pietruszką (40 g), herbata owocowa (150 ml)</p> <p style="text-align: center;"><b>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler</b></p> <p style="text-align: center;">Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 19%~ 48,68 g, tłuszcze 23%~26,19 g, węglowodany 58%~148,62 g Kaloryczność: 1025 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>26.01.23</b> <b>czwartek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Chleb graham (30 g), masło (5 g), ser żółty (20 g), papryka czerwona, rzodkiewka, szpinak, kakao (150 ml), OWOC (100 g)</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana (250 g) Łazanki (mięso wieprzowe, makaron, kapusta biała) (150 g), bukiet jarzyn (masło) (100 g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kisiel (150 g), słupki marchewki (50 g)</p> <p style="text-align: center;"><b>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler</b></p> <p style="text-align: center;">Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 12%~ 30,47 g, tłuszcze 25%~28,21 g, węglowodany 63%~159,94 g Kaloryczność: 1011 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>27.01.23</b> <b>piątek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Płatki kukurydziane na mleku (250 g), chleb krakowski, masło (5 g), pomidor, sałata lodowa, herbata (150 ml), OWOC (100 g)</p> <p><b>Obiad:</b> Kapuśniak z kaszą jęczmienną (250 g) Ryba po grecku (80 g), ziemniaki (150 g), surówka z ogórka zielonego, kolorowej papryki i czerwonej cebuli (jogurt) (100 g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Przekąska geniusza (mieszanka owoców świeżych i bakalii: jabłko, mandarynka, daktyle, rodzynki, orzechy nerkowca, migdały) (100 g), chrupki kukurydziane (15 g)</p> <p style="text-align: center;"><b>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, ryba, orzechy, migdały</b></p> <p style="text-align: center;">Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 12%~ 30,6 g, tłuszcze 25%~27,83 g, węglowodany 63%~157,82 g Kaloryczność: 1018kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>