



<p><b>15.04.24</b> <b>poniedziałek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Jaglanka na mleku z bananem (250 g), <b>chleb słonecznikowy</b> (30g), <b>masło</b> (5g), sałata, papryka, ogórek kiszony, herbata (200 ml), <b>POMARAŃCZA</b> (75 g)</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa popcornowa (zupa krem z kukurydzy z popcornem) (250 g) <b>Gulasz drobiowy</b> (70g), kasza <b>jęczmienna</b> (50 g), surówka bardzo kolorowa (kolorowe papryki, ogórek kiszony, cebula, kapusta biała) (100 g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kisiel (150 g), ćwiartki jabłka (50g)</p> <p style="text-align: center;"><i><b>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler</b></i></p> <p style="text-align: center;">Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 18%~ 45,54 g, tłuszcze 22%~24,74 g, węglowodany 60%~151,80 g Kaloryczność: 1012 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>16.04.24</b> <b>wtorek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Stoliczek różności: <b>chleb graham</b> (30g), <b>masło</b> (5g), <b>mozzarella</b> (20g), rzodkiewka, szpinak, pomidor, ogórek zielony <b>kawa zbożowa</b> (150 ml), <b>BANAN</b> (100g)</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa brokułowa z ryżem (250 g) <b>Sznycelki rybne</b> (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), buraczki gotowane (masło) (100g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Galaretkę tęczowa z truskawkami (100g), <b>herbatniki</b> (20g)</p> <p style="text-align: center;"><i><b>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, ryba</b></i></p> <p style="text-align: center;">Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 18%~ 45,67 g, tłuszcze 26%~29,32 g, węglowodany 56%~142,10 g Kaloryczność: 1015 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>17.04.24</b> <b>środa</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> <b>Chleb serwatkowy</b> (30 g), 1) <b>twarożek</b> truskawkowy (40g), 2) <b>masło</b> (5g), sałata lodowa, papryka żółta, pomidor, rzodkiewka, <b>kakao</b> (150 ml), <b>WINOGRON/GRUSZKA</b> (100g)</p> <p><b>Obiad:</b> Kapuśniak z ziemniakami (250 g) Spaghetti z sosem bolońskim (<b>makaron</b> mieszany spaghetti, mięso mielone wieprzowe, pomidory) (150 g), ogórek kiszony (100g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kanapeczki z szynka i warzywami (<b>weka, masło</b>, szynka z Bobrownik, pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek) (60 g), herbata rumiankowa (150 ml)</p> <p style="text-align: center;"><i><b>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler</b></i></p> <p style="text-align: center;">Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 18%~ 46,08 g, tłuszcze 26%~29,58 g, węglowodany 56%~143,36 g Kaloryczność: 1024 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>18.04.24</b> <b>piątek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> <b>Chleb z czarnuszką</b> (30g), szynka miodowa (20g), <b>masło</b> (5g), ogórek kiszony, pomidor, papryka czerwona, szpinak, <b>kawa zbożowa</b> (150 ml), <b>JABŁKO</b> (100g)</p> <p><b>Obiad:</b> Rosół z <b>makaronem</b> (250 g) Ziemniaki z koperkiem (150 g), <b>mięsko</b> gotowane, zmielone z jarzynami i sosem pietruszkowym (100 g), surówka z selera i jabłka (<b>jogurt</b>)(100g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Deser owocowy z <b>jogurtem</b>, miodem, ryżem preparowanym, <b>płatkami migdałowymi</b> (150 g)</p> <p style="text-align: center;"><i><b>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, migdały</b></i></p> <p style="text-align: center;">Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 18%~ 45,54 g, tłuszcze 22%~24,74 g, węglowodany 60%~151,80 g Kaloryczność: 1012 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>19.04.24</b> <b>piątek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> <b>Chleb tygrysek</b> (30 g), <b>masło</b> (5 g), <b>pasta jajeczna</b> (40g), ogórek zielony, rzodkiewka, papryka żółta, <b>kakao</b> (150ml), <b>ANANAS</b> (100g)</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa z soczewicy z ziemniakami (250 g) Zielone lenie (<b>kluski leniwe</b> ze szpinakiem) (120g), surówka z marchewki i jabłka (100g), kompot/woda (200ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kasza <b>kus kus</b> z prażoną gruszką i polewą <b>jogurtową</b> (70 g)</p> <p style="text-align: center;"><i><b>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler</b></i></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>