



<p>22.04.24 poniedziałek</p>	<p>Śniadanie: Chleb serwatkowy (30 g), masło (5 g), ser żółty (20 g), pomidor, rzodkiewka, rukola, kakao, (150 ml), JABŁKO (100 g)</p> <p>Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (250 g) Nugetsy w płatkach kukurydzianych (70g), ziemniaki z koperkiem (150g), mizeria (jogurt) (100g), kompot/woda (200 ml)</p> <p>Podwieczorek: Muffinki cytrynowe z lukrem- wyrób własny (70 g), mleko (150 ml)</p> <p style="text-align: center;">Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 16%~ 41,08 g, tłuszcze 26%~29,66 g, węglowodany 58%~148,92 g Kaloryczność: 1027 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p>23.04.24 wtorek</p>	<p>Śniadanie: Chleb orkiszowy na miodzie (30 g), masło (5 g), jajka faszerowane pastą z zielonego groszku, pomidor, ogórek kiszony, sałata zielona, kawa zbożowa (150 ml), POMARAŃCZA (100 g)</p> <p>Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami i łososiem (250 g) Naleśniki z prażonym jabłkiem i cynamonem (80g), polewa jogurtowa (60 g), kompot/woda (200ml)</p> <p>Podwieczorek: Weka z domową marmoladą (weka, masło, truskawki, wiśnie)– wyrób własny (40g), herbata owocowa (150 ml)</p> <p style="text-align: center;">Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, ryby Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 19%~ 48,45 g, tłuszcze 25%~28,33g, węglowodany 58%~147,9 g Kaloryczność: 1020 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p>24.04.24 środa</p>	<p>Śniadanie: Chleb graham (30 g), masło (5 g), szynka naturalna (20 g), papryka żółta, ogórek zielony, rzodkiewka, sałata lodowa zielona, kakao (150 ml), BANAN (100 g)</p> <p>Obiad: Zupa grycikowa (250 g) Łazanki (mięso wieprzowe, makaron, kapusta biała) (150 g), surówka z marchewki, pora, jabłka, rodzynek (jogurt) (100 g), kompot/woda (200 ml)</p> <p>Podwieczorek: Bomba owocowo- warzywna (kalarepa, marchewka, jabłko, gruszka, melon, mandarynka) (150 g)</p> <p style="text-align: center;">Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler 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>25.04.24 czwartek</p>	<p>Śniadanie: Owsianka na mleku z mussem truskawkowym (250 g), chleb krakowski (30 g), masło (5 g), szpinak, papryka żółta, pomidor, herbata (150 ml), ŚLIWKA (100 g)</p> <p>Obiad: Zupa krem z białych warzyw z grzankami (250 g) Medaliony z indyka w sosie pieczarkowym (70 g), ryż mieszany (50 g), surówka wiosenna (pomidor, ogórek zielony, cebula czerwona, kapusta pekińska, marchewka, szczypiorek) (100 g), kompot/woda (200 ml)</p> <p>Podwieczorek: Koktajl jagodowy (150 g), chrupki kukurydziane (20 g)</p> <p style="text-align: center;">Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 15%~ 37,99 g, tłuszcze 25%~28,13 g, węglowodany 60%~151,95 g Kaloryczność: 1013 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p>26.04.24 piątek</p>	<p>Śniadanie: Chleb słonecznikowy (30g), masło (5g), 1) twarożek malinowy (35g), 2) rzodkiewka, ogórek zielony, szczypiorek, kakao (150 ml), KIWI/GRUSZKA (100 g)</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem literki (250 g) Ryba duszona w sosie jarzynowym (80 g), ziemniaki z koperkiem (150 g), surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka (100 g) kompot/woda (200 ml)</p> <p>Podwieczorek Musli (płatki jęczmieńne, płatki kukurydziane, ryż preparowany, siekane orzechy nerkowca, żurawina, płatki migdałów, banan) z jogurtem i miodem (70 g)</p> <p style="text-align: center;">Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, ryba, orzechy Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 14%~ 35,28 g, tłuszcze 27%~30,24 g, węglowodany 59%~148,68 g Kaloryczność: 1008 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>