



<p><b>02.09.24</b> <b>poniedziałek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Chleb krakowski (30g), masło (5g), filet z Bobrownik (20g), rzodkiewka, pomidor, ogórek kiszony, kakao (150 ml), JABŁKO (100g)</p> <p><b>Obiad:</b> Rosół z makaronem (250g), Mięso gotowane, zmielone z jarzynami w sosie pietruszkowym (60g), ziemniaki (150g), gotowana fasolka szparagowa (100g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Bomba owocowo – warzywna [marchew, kalarepa, winogrono, gruszka, jabłko] (150g)</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, jaja, mleko, seler</p> <p>Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 19%~47,89 g, tłuszcze 22%~25,22 g, węglowodany 59%~149,52g Kaloryczność: 1017 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>03.09.24</b> <b>wtorek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Płatki kukurydziane (250 g), chleb słonecznikowy (30g), masło (5g), ogórek zielony, papryka żółta, pomidor, sałata, herbata (150 ml), POMARAŃCZA (100g)</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa z kalafiorowa z ziemniakami (250 g), Filet z indyka z cukinią w sosie własnym (60g), kasza bulgur (50g), surówka z marchewki (100g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Koktajl wiśniowy (150g), ćwiartki jabłka (80g)</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, jaja, mleko, seler</p> <p>Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 18%~44,27 g, tłuszcze 21%~23,25 g, węglowodany 61%~154,5g Kaloryczność: 1018 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>04.09.24</b> <b>środa</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Chleb graham (30g), masło (5g), ser żółty (20g), szpinak, ogórek kiszony, pomidor, szczypiorek, kawa zbożowa (150 ml), BANAN (100g)</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z ryżem (250 g), Filet z kurczaka panierowany (70g), ziemniaki (150g), mizeria (jogurt) (100g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy z sosem malinowym (150g), biszkopty (20g)</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, jaja, mleko, seler</p> <p>Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 17%~42,46 g, tłuszcze 27%~30,12 g, węglowodany 56%~137,99 g Kaloryczność: 1001 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>05.09.24</b> <b>czwartek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Chleb z czarnuszką (30 g), masło (5 g), twarożek z miodem (35g), ogórek zielony, rzodkiewka, rukola, kakao (150ml), GRUSZKA (100g)</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 g), Spaghetti z sosem bolońskim (makaron spaghetti, mięso mielone wieprzowe, pomidory) (200g), surówka z papryki, ogórka kiszzonego i czerwonej cebuli (100g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Rogaliki z marmoladą (40 g), herbata owocowa (150 ml)</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, jaja, mleko, seler</p> <p>Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 15%~38,76 g, tłuszcze 31%~36,65 g, węglowodany 54%~142,06 g Kaloryczność: 1058 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>
<p><b>06.09.24</b> <b>piątek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b> Chleb serwatkowy (30g), masło (5g), jajecznicza (35g), pomidor, papryka żółta, ogórek zielony, kawa zbożowa (150 ml), ŚLIWKA (100g)</p> <p><b>Obiad:</b> Krupnik z kaszy jęczmiennej (250 g), Ryba w cieście naleśnikowym (60g), ziemniaki (150g), surówka z kapusty kiszzonej (100g), kompot/woda (200 ml)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kanapeczki z serem mozzarella i warzywami (weka, masło, mozzarella, pomidor, ogórek kiszony, szpinak) (50 g), herbata z cytryną (150 ml)</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, jaja, mleko, seler, ryba</p> <p>Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 17%~42,56 g, tłuszcze 31%~35,38 g, węglowodany 53%~133,18 g Kaloryczność: 1028 kcal, dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%</p>