

	<u>Śniadanie I</u>	<u>Śniadanie II</u>	<u>Obiad</u>	<u>Podwieczorek</u>	<u>Wartości odżywcze</u>
Wtorek 01/09	Owsianka na mleku 150ml (MLE) Płatki owsiane 25g (GLU) Banan b/s 40g Cynamon 3g Herbata czarna b/c 150ml	Pieczywo pełnoziarniste 25g (GLU) Hummus 20g(SEZ,SOJ) Pomidor b/s plasterki 25g Papryka świeża paseczki 20g Herbata zielona b/c 150ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowy na wywarze warzywnym 200ml (GLU,SEL,MLE) Ryba pieczona 80g (RYB) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną100g(GLU) Surówka z białej kapusty i marchewki 80g Kompot z jabłek b/c 150ml	Kefir naturalny 100ml(MLE) Domowe ciasto owsiane z jabłkiem 40g (GLU,JAJ,MLE)	E:1080kcal B:33g T:24g W:105g
Środa 02/09	Chleb razowy 30g (GLU,SOJ,SEZ) Masło 5g(MLE) Twarożek z koperkiem 30g (MLE) Rzodkiewka świeża plasterki 20g Pomidor b/s plasterki 30g Mleko gotowane b/c 150ml (MLE)	Koktajl na kefirze z truskawkami 120ml (MLE) Płatki owsiane 10g (GLU) Marchewka świeża słupki 20g	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 200ml (GLU,SEL,MLE) Kotleciki z indyka pieczone 80g Kasza gryczana gotowana z zieleniną 100g (GLU) Buraczki gotowane 80g Kompot z gruszek b/c 150ml	Jogurt naturalny 80g (MLE) Musli b/d/c 10g (GLU) Borówka świeża 30g	E:1075kcal B:39g T:24g W:106g
Czwartek 03/09	Chleb pełnoziarnisty 30g(GLU,SOJ,SEZ) Pasta z białej fasoli 25g Pomidor b/s plasterki 30g Ogórek świeży b/s plasterki 20g Herbata ziołowa – mięta b/c 150ml	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 20g(GLU) Serek twarogowy naturalny 40g(MLE) Marchewka świeża słupki 20g Gruszka świeża b/s 40g Woda z listkami mięty 150ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 200ml(GLU,SEL,MLE) Gulasz z ciecierzycy i warzyw gotowany 100g (SOJ,SEZ) Ryż gotowany z zieleniną100g Surówka z kapusty białej i marchewki 100g Kompot z truskawek 150ml b/c	Placuszki twarogowo – bananowe z jogurtem naturalnym 120g (GLU,MLE, JAJ)	E:1086kcal B:37g T:27g W:101g
Piątek 04/09	Chleb graham 30g(GLU, SOJ,SEZ) Masło 5 g (MLE) Pasta z jajka i awokado 30g (JAJ) Pomidor b/s plasterki 30g Sałata masłowa 8g Herbata zielona b/c 150ml	Ryż gotowany na mleku z kostką jabłka świeżego 100g(MLE)	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym 200ml (GLU,SEL,MLE) Pulpeciki z kurczaka 80g Ziemniaki gotowane z zieleniną 100g Mizeria z ogórka i jogurtu naturalnego 80g (MLE) Woda z plasterkiem cytryny 150ml	Kisiel domowy z malinami 100g Jogurt naturalny 60g(MLE)	E:1195kcal B:48g T:36g W:124g