

Śniadanie Kaszka manna na mleku. Pieczywo mieszane, masło, mozzarella biała, szynka z kurczaka, warzywo, herbata z cytryną

Kaloryczność posiłku 360,3 kcal

Białko 15,6 Tłuszcze 14,7 węglowodany 43,1

składniki: herbata czarna, mleko spożywcze 2% tłuszczu , pomidor, chleb graham, wek pszenny, Mozzarella, szynka z kurczaka, kasza manna, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

II Śniadanie Sok

Kaloryczność posiłku 43,5 kcal

Białko 0,1 Tłuszcze 0,1 węglowodany 10,6

składniki: sok jabłkowy

alergeny:

Zupa Krem pomidorowy

Kaloryczność posiłku 98,1 kcal

Białko 2,4 Tłuszcze 4,7 węglowodany 12,5

składniki: Woda, ziemniaki, Pulpa pomidorowa, marchew, por, Śmietanka 30%, pietruszka korzeń, koncentrat pomidorowy, 30%, masło, sól, Bazylia,suszona, Oregano, suszone

alergeny: Mleko i p. p

Obiad Drobiowa pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym z kaszą bulgur i modrą kapustą, Woda z cytryną

Kaloryczność posiłku 426,7 kcal

Białko 23,9 Tłuszcze 13,5 węglowodany 57,1

składniki: Bulion warzywny, Kurczak mięso mielone, kapusta czerwona, cebula, jaja, Kasza bulgur, pieczarka, olej rzepakowy, musztarda, koncentrat pomidorowy, 30%, bułka tarta, skrobia ziemniaczna, Pieprz czarny, Ziele angielskie, Liść laurowy, sól

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Soja, Gorczyca

Podwieczorek Budyń waniliowy z musem jabłkowym

Kaloryczność posiłku 98,1 kcal

Białko 3,4 Tłuszcze 2,1 węglowodany 17,1

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu , jabłko, skrobia ziemniaczna, Cynamon, Laska wanilii

alergeny: Mleko i p. p

Śniadanie Owsianka na mleku. Pieczywo mieszane, pasta jajeczna, masło, warzywo, herbata z cytryną

Kaloryczność posiłku 394,9 kcal

Białko 12,1 Tłuszcze 17,5 węglowodany 48,9

składniki: herbata czarna, mleko spożywcze 2% tłuszczu , ogórek, Płatki owsiane , bułka śląska , chleb pszenno żytni, jaja, Masło 82%, Jogurt naturalny, olej rzepakowy, musztarda, koper ogrodowy, szczypiorek

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Jaja, Soja, Gorczyca

II Śniadanie OWOC

Kaloryczność posiłku 75,0 kcal

Białko 0,6 Tłuszcze 0,6 węglowodany 18,1

składniki: jabłko

alergeny:

Zupa Jarzynowa z orzo

Kaloryczność posiłku 129,9 kcal

Białko 3,7 Tłuszcze 5,5 węglowodany 17,9

składniki: Bulion warzywny, marchew, Makaron semolinowy, pietruszka korzeń, kalafior, Śmietanka 30%, seler korzeniowy, por, fasolka szparagowa, groszek zielony, pietruszka liście, Masło 82%, sól

alergeny: Seler, Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Obiad Ryba panierowana, ziemniaki , buraczki

Kaloryczność posiłku 357,8 kcal

Białko 22,2 Tłuszcze 14,4 węglowodany 36,3

składniki: Miruna filet, ziemniaki, burak, jaja, bułka tarta, śmietanka, mąka pszenna typ 500, masło, olej rzepakowy, sól, Ocet jabłkowy 5 %, cukier, pietruszka liście, Kminek, Pieprz czarny

alergeny: Mleko i p. p, Ryby, Zboża zawierające gluten, Jaja

Podwieczorek Koktajl borówka-banan na mleku zwykłym, owoc

Kaloryczność posiłku 83,9 kcal

Białko 2,3 Tłuszcze 1,3 węglowodany 16,5

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu , jabłko, banan, Borówki

alergeny: Mleko i p. p

Śniadanie Pieczywo mieszane, masło, smalczyk z fasoli, szynka, ser żółty, warzywo, kakao naturalne na mleku

Kaloryczność posiłku 451,5 kcal

Białko 22,7 Tłuszcze 16,0 węglowodany 56,0

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu , wek pszenny, papryka czerwona, chleb pszenno żytni, ser gouda, szynka z kurczaka, kakao 16%, Masło 82%, jabłko, cebula, olej rzepakowy, czosnek, Majeranek, suszony, sól

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Soja

II Śniadanie SOK

Kaloryczność posiłku 45,6 kcal

Białko 0,6 Tłuszcze 0,1 węglowodany 10,5

składniki: sok pomarańczowy

alergeny:

Zupa Rosół z marchewką i grysikiem

Kaloryczność posiłku 111,6 kcal

Białko 3,0 Tłuszcze 1,0 węglowodany 24,2

składniki: Bulion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, ziemniaki, kasza manna, marchew

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Obiad Potrawka drobiowa na mleku kokosowym z warzywami, makaronem penne i warzywami na parze, lemoniada

Kaloryczność posiłku 343,4 kcal

Białko 19,2 Tłuszcze 12,6 węglowodany 39,0

składniki: Woda, mięso z uda kurczaka, Makaron semolinowy, cukinia, Mleczko kokosowe, brokuły, kalafior, truskawki, papryka czerwona, marchew, Bulion mięsny, cebula, olej rzepakowy, czosnek, Sok z limonki, sól, Curry, Papryka mielona, słodka, Pieprz czarny, Imbir, mielony, Kurkuma, mielona

alergeny: Zboża zawierające gluten

Podwieczorek Brownie z musem truskawkowym

Kaloryczność posiłku 134,7 kcal

Białko 3,0 Tłuszcze 6,6 węglowodany 17,1

składniki: Bataty, Truskawka, jaja, czekolada gorzka, daktyle, Mąka migdałowa, kakao 16%, Płatki owsiane , Olej kokosowy, cukier, Jogurt kokosowy, kawa, Proszek do pieczenia, sól, Ekstrakt waniliowy, Cynamon

alergeny: Jaja, Orzechy, Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko i p. p, Nasiona sezamu

Śniadanie Kasza jaglana na mleku, pieczywo mieszane pasta twarogowa ze szczypiorkiem, masło, warzywa, herbata z cytryną

Kaloryczność posiłku 349,3 kcal

Białko 13,3 Tłuszcze 12,8 węglowodany 46,9

składniki: herbata czarna, mleko, pomidor, chleb graham, wek pszenny, ser twarogowy półtłusty, Woda, kasza jaglana, Masło 82%, szczypiorek, Jogurt naturalny

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

II Śniadanie OWOC 1

Kaloryczność posiłku 58,0 kcal

Białko 0,6 Tłuszcze 0,2 węglowodany 14,4

składniki: gruszka

alergeny:

Zupa Zupa koperkowa z makaron spatzle

Kaloryczność posiłku 83,6 kcal

Białko 2,3 Tłuszcze 4,0 węglowodany 10,4

składniki: Bulion warzywny, marchew, por, szpecle, pietruszka korzeń, Śmietanka 30%, koper ogrodowy, masło, sól

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Jaja

Obiad Kotleciki warzywne z zielonym groszkiem, ziemniaki, surówka z marchewki

Kaloryczność posiłku 288,4 kcal

Białko 6,9 Tłuszcze 10,1 węglowodany 46,1

składniki: ziemniaki, groszek zielony, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, cebula, pietruszka liście, sól

alergeny:

Podwieczorek Rogalik maślany z masłem i dżemem niskosłodzony

Kaloryczność posiłku 269,6 kcal

Białko 4,4 Tłuszcze 11,2 węglowodany 38,1

składniki: rogalie, dżem truskawkowy, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p

