

Jadłospis tygodniowy

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	<p>Pancakes jogurtowe, herbata <u>w 100g:</u> wart. energ: 253kcal węglowodany: 41g w tym cukry:9 g białko: 9g tłuszcz 6g</p>	<p>Owsianka kokosowa <u>w 100g:</u> wart. energ: 190kcal węglowodany: 20g w tym cukry:9 g białko: 5g tłuszcz 10g</p>	<p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata, pieczywo <u>w 100g:</u> wart. energ: 128kcal węglowodany: 4g w tym cukry:3 g białko: 14g tłuszcz 6g</p>	<p>Kasza manna na mleku z bananami <u>w 100g:</u> wart. energ: 91kcal węglowodany: 12g w tym cukry:7 g białko: 4g tłuszcz 3g</p>	<p>Parówki z szynki, chleb, masło, herbata <u>w 100g:</u> wart. energ: 155kcal białko: 13g tłuszcz 25g</p>	<p>Tosty z szynką i żółtym serem, herbata <u>w 100g:</u> wart. energ: 216kcal węglowodany: 27g w tym cukry:4 g białko: 9g tłuszcz 8g</p>	<p>Salatka z szynką, chleb, herbata <u>w 100g:</u> wart. energ: 140kcal węglowodany: 4g w tym cukry:2 g białko: 11g tłuszcz 9g</p>
OBIAD	<p>Zapiekanka ziemniaczana z boczkiem i cebulą <u>w 100g:</u> wart. energ: 149kcal węglowodany: 12g w tym cukry:1 g białko: 5g tłuszcz 9g</p>	<p>Zupa pomidorowa <u>w 100g:</u> wart. energ: 25kcal węglowodany: 3g w tym cukry:2 g białko: 1g tłuszcz 1g Rumsztyk z cebulą, fasolka szparagowa <u>w 100g:</u> wart. energ: 205kcal węglowodany: 7g w tym cukry:4 g białko: 17g tłuszcz 12g</p>	<p>Barszcz biały z kielbasą <u>w 100g:</u> wart. energ: 68kcal węglowodany: 5g w tym cukry:1 g białko: 3g tłuszcz 4g Gulasz z kurczaka, kasza gryczana, ogórek kiszony <u>w 100g:</u> wart. energ: 82kcal węglowodany: 5g w tym cukry:3 g białko: 11g tłuszcz 2g</p>	<p>Zupa pieczarkowa <u>w 100g:</u> wart. energ: 80kcal węglowodany: 7g w tym cukry:1 g białko: 4g tłuszcz 4g Kluski leniwe <u>w 100g:</u> wart. energ: 186kcal węglowodany: 12g w tym cukry:5 g białko: 12g tłuszcz 10g</p>	<p>Lasagne ze szpinakiem <u>w 100g:</u> wart. energ: 203kcal węglowodany: 14g w tym cukry:2 g białko: 10g tłuszcz 12g</p>	<p>Zupa gulaszowa <u>w 100g:</u> wart. energ: 98kcal węglowodany: 5g w tym cukry:2 g białko: 6g tłuszcz 6g</p>	<p>Rosół z makaronem <u>w 100g:</u> wart. energ: 39kcal węglowodany: 1g w tym cukry:1 g białko: 2g tłuszcz 3g Ziemniaki, pieczone udo z kurczaka, surówka z marchewki <u>w 100g:</u> wart. energ: 195kcal węglowodany: 2g w tym cukry:1 g białko: 22g tłuszcz 11g</p>

KOLACJA	<p>Pasztet z żurawiną, chleb, masło, herbata, ogórek kiszony w 100g: wart. energ: 262kcal węglowodany: 9g w tym cukry:7 g białko: 15g tłuszcz 18g</p>	<p>Szynka gotowana, chleb, pomidor, rzodkiewka, masło, herbata w 100g: wart. energ: 103kcal białko: 20g tłuszcz 2g</p>	<p>Placki z jabłkami i cynamonem w 100g: wart. energ: 193kcal węglowodany: 29g w tym cukry:11 g białko: 8g tłuszcz 5g</p>	<p>Jajka w sosie tatarskim, szynka, chleb, masło, herbata w 100g: wart. energ: 240kcal węglowodany: 3g w tym cukry:2 g białko: 7g tłuszcz 22g</p>	<p>Ryż z jabłkami i cynamonem w 100g: wart. energ: 98kcal węglowodany: 18g w tym cukry:6 g białko: 2g tłuszcz 2g</p>	<p>Pizza domowa, herbata w 100g: wart. energ: 289kcal węglowodany: 30g w tym cukry:2 g białko: 13g tłuszcz 13g</p>	<p>Grzanki z mozzarellą w 100g: wart. energ: 203kcal węglowodany: 18g w tym cukry:3 g białko: 8g tłuszcz 11g</p>
---------	--	---	--	--	---	---	---