

MENU 05.05 – 09.05

PONIEDZIAŁEK	
DIETA PODSTAWOWA	• MAKARON SPAGHETTI 250g (1,3) Z SOSEM BOLOSKIM 120g (1,9) MIX SAŁAT Z WINEGRETEM 170g 666 kcal 34,3g białko 29,3g tłuszcz 50g węglowodany • KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany • JABŁKO 90kcal 0,7g białko 0,7g tłuszcz 18,2g węglowodany
DIETA BEZMLECZNA	• MAKARON SPAGHETTI 250g (1,3) Z SOSEM BOLOSKIM 120g (1,9) MIX SAŁAT Z WINEGRETEM 170g 666 kcal 34,3g białko 29,3g tłuszcz 50g węglowodany • KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany • JABŁKO 90kcal 0,7g białko 0,7g tłuszcz 18,2g węglowodany
DIETA BEZGLUTENOWA	• MAKARON SPAGHETTI BEZGLUTENOWY 250g (3) Z SOSEM BOLOSKIM 120g (9) MIX SAŁAT Z WINEGRETEM 170g 666 kcal 34,3g białko 29,3g tłuszcz 50g węglowodany • KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany • JABŁKO 90kcal 0,7g białko 0,7g tłuszcz 18,2g węglowodany
WTOREK	
DIETA PODSTAWOWA	• KLUSKI LENIWE Z MASEŁKIEM I BUŁECZKĄ 300g (1,3,7) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100g (7) 604kcal 32g białko 14,8g tłuszcz 48,5g węglowodany • KOMPOT WIELOOWOCOWY 250 ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany • MANDARYNKA 29kcal 0,4g białko 0,1g tłuszcz 6,0g węglowodany
DIETA BEZMLECZNA	• KOPYTKA Z MASEŁKIEM I BUŁECZKĄ 300g (1,3) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100g 598kcal 30g białko 14,8g tłuszcz 47,5g węglowodany • KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany • MANDARYNKA 29kcal 0,4g białko 0,1g tłuszcz 6,0g węglowodany
DIETA BEZGLUTENOWA	• KOPYTKA BEZGLUTENOWE Z MASEŁKIEM I BUŁECZKĄ BEZGLUTENOWĄ 300g SURÓWKA Z MARCHEWKI 100g 599kcal 30g białko 14,8g tłuszcz 48,5g węglowodany • KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany • MANDARYNKA 29kcal 0,4g białko 0,1g tłuszcz 6,0g węglowodany
ŚRODA	
DIETA PODSTAWOWA	• KOTLET SCHABOWY 100g (1,3) ZIEMNIAKI 250g SURÓWKA Z BURACZKÓW 170g 702kcal 30,2g białko 22,3g tłuszcz 31g węglowodany • KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany • BANAN 116kcal 1,2g białko 0,4g tłuszcz 26,2g węglowodany
DIETA BEZMLECZNA	• KOTLET SCHABOWY 100g (1,3) ZIEMNIAKI 250g SURÓWKA Z BURACZKÓW 170g 702kcal 30,2g białko 22,3g tłuszcz 31g węglowodany • KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml

	80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany BANAN 116kcal 1,2g białka 0,4g tłuszcz 26,2g węglowodany
DIETA BEZGLUTENOWA	- KOTLET SCHABOWY 100g (3) ZIEMIENIAKI 250g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ, JABŁKIEM 702kcal 30,2g białko 22,3g tłuszcz 31g węglowodany - KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany - BANAN 116kcal 1,2g białka 0,4g tłuszcz 26,2g węglowodany
CZWARTEK	
DIETA PODSTAWOWA	- GYROS 100g Z SOSEM TZATZYKI (7) RYŻ 250g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ, JABŁKIEM 652kcal 26,5g białko 17,8g tłuszcz 32,4g węglowodany - KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany - JABŁKO 90kcal 0,7g białko 0,7g tłuszcz 18,2g węglowodany
DIETA BEZMECZNA	- GYROS 100g RYŻ 250g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ, JABŁKIEM 652kcal 26,5g białko 17,8g tłuszcz 32,4g węglowodany - KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany - JABŁKO 90kcal 0,7g białko 0,7g tłuszcz 18,2g węglowodany
DIETA BEZGLUTENOWA	- GYROS 100g Z SOSEM TZATZYKI (7) RYŻ 250g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ, JABŁKIEM 652kcal 26,5g białko 17,8g tłuszcz 32,4g węglowodany - KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany - JABŁKO 90kcal 0,7g białko 0,7g tłuszcz 18,2g węglowodany
PIĄTEK	
DIETA PODSTAWOWA	- PALUSZKI RYBNE 100g (1,3,4) ZIEMIENIAKI 250g OGÓREK ZIELONY Z WINEGRETEM 170g 588kcal 28,2g białko 18,5g tłuszcz 24,2g węglowodany - KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany - MANDARYNKA 29kcal 0,4g białko 0,1g tłuszcz 6,0g węglowodany
DIETA BEZMLECZNA	- PALUSZKI RYBNE 100g (1,3,4) ZIEMIENIAKI 250g OGÓREK ZIELONY Z WINEGRETEM 170g 588kcal 28,2g białko 18,5g tłuszcz 24,2g węglowodany - KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany - MANDARYNKA 29kcal 0,4g białko 0,1g tłuszcz 6,0g węglowodany
DIETA BEZGLUTENOWA	- MIRUNA Z PIECA 100g (4) ZIEMIENIAKI 250g OGÓREK ZIELONY Z WINEGRETEM 170g 587kcal 29,2g białko 23,2g tłuszcz 30,6g węglowodany - KOMPOT WIELOOWOCOWY 250ml 80kcal 1g białko 0,2g tłuszcz 23,4g węglowodany - MANDARYNKA 29kcal 0,4g białko 0,1g tłuszcz 6,0g węglowodany