

		Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Udko z kurczaka z kością (130g) Brokuł gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	KOLACJA+PN	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml) Jabłko (150g)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml) Jabłko (150g)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml) Jabłko pieczone (150g)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), <u>jajko</u> (<u>mleko</u>) (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
		Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:31 Og Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2453kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340 g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329 g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:32 4g Błonnik:26g Sól: 5g