

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 22.06	Pieczywo razowe (1) 80g, masło (7) 15g ser żółty (7) 30 g pasztet (1, 3, 6, 9) 20 g warzywa 40g, herbata 250ml 400kcal	Serek waniliowy (7) 220ml Grahamka (1) 70g 400kcal	Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 15g wędlna 20g dżem domowy 30g warzywa 40g herbata 200ml 390kcal
WTOREK 23.06	Pieczywo pszenno-żytnie (1) 80g, masło (7) 15g serek kanapkowy (7) 20g indyk gotowany (6, 9) 25g warzywa 40g herbata 250ml 380kcal	Kanapka: pieczywo razowe (1) 70g wędlna 15g ser żółty (7) 15g warzywa 20g 330 kcal	Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 15g pasztet 20g ser żółty 30g warzywa 40g herbata 200ml 390kcal
ŚRODA 24.06	Pieczywo razowe (1) 60g, masło (7) 15g ser żółty (7) 20g, parówki (*) 2szt. ketchup (9) 8g warzywa 40g herbata 250ml 425kcal	Kanapka: kajzerka (1) 70g wędlna 20g warzywa 20g owoc 280 kcal	Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 15g salami 20g serek topiony 30g warzywa 40g herbata 200ml 390kcal
CZWARTEK 25.06	Pieczywo mieszane (1) 70 g, masło (7) 15g twarożek (7) ze szczypiorkiem 65g schab pieczony 20g warzywa 30g herbata 250ml 390kcal	Kanapka: kajzerka (1) 70g kielbasa krakowska 20g ser żółty (7) 10g warzywa 20g owoc 300 kcal	Ryż z jabłkiem, cynamonem i jogurtem (7) 230g 350kcal
PIĄTEK 26.06	Butka wrocławska (1) 70g, masło (7) 15g jajko (3) na twardo ze szczypiorkiem 60g majonez (7) 20g ser żółty (7) 20g warzywa 40g herbata 250ml 400kcal	Jogurt pitny owocowy (7) 220ml Drożdżówka (1,7) 350kcal	