

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

								Kcal:	2300		
	Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	Płatki owsiane z mlekiem	250 ml	7	Buraczkowa	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Białka (g):	85
	Herbata	250ml		Gotąbki w sosie	100g	7,9	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	75
VIII	Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	25
10.08	Kajzerka	50g	1,6,7,11	Warzywa gotowane	100g		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	3,7,9	Węglowodany (g):	240
	Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Sałata	2 lście	3,7,9	w tym cukry:	35
pon.	Parówka hot-dog	50g	6,9,10							Sód (g)	2
	Ogórek zielony	50g								Błonnik (g)	22
							II kolacja:				
							Sałotka owocowa	100g			

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

[illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible]

[illegible]

