

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kasza manna na mleku 150 g

Składniki: kasza manna (**pszenica**), **mleko** krowie, 0,5 % tłuszczu

Warzywa 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Energia: 1005 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
48,3 g	26 g	136,6 g

Podwieczorek

Kawa zbożowa z mlekiem 150 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Ciasto drożdżowe 40 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), drożdże piekarskie, prasowane

Warzywa 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 951 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34,8 g	27,3 g	134,6 g

Podwieczorek

Bułka maślana 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 1850, **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), cukier, **jaja** kurze całe, woda

Serek śmietankowy (z mleka) 5 g

Składniki: serek śmietankowy, sól

Warzywa 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 965 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
43,3 g	27 g	128,9 g

Podwieczorek

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Warzywa 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Owsianka na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Energia: 888 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
37,8 g	20,7 g	131,2 g

Podwieczorek

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Maślanka owocowa 150 g

Biszkopty (p. bezglutenowy) 20 g

Warzywa 50 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 905 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34,3 g	26,6 g	111 g