

01.05.2024 ŚRODA

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Paszтет z cukinii P/C 100g (1,3), Jajko gotowane 1szt. (3), Ogórek świeży 50g,	Jogurt naturalny 150g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna bez cukru 250ml, Paszтет z cukinii P/C 100g (1,3), Jajko gotowane 1szt. (3), Ogórek świeży 50g,	Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Jajko gotowane 1szt. (3), Szyunka wieprzowa 50g, Pieczona cukinia 50g, Kisiel owocowy bez cukru 150ml,	Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Herbata czarna z cukrem 250ml, Serek kanapkowy twarogowy 60g (1), Szyunka wieprzowa 50g, Sałata 10g, Kisiel owocowy bez cukru 150ml,
DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE
Kisiel owocowy bez cukru 150ml, Mandarynki 1szt.,	Kisiel owocowy bez cukru 150ml, Mandarynki 1szt.,	Banan 1 szt.,	Banan 1 szt.,
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Kompot 250ml, Zupa barszcz czerwony 300g (1,5), Pulpety wieprzowo-drobiowe 100g (2,3), Sos koperkowy 70g (1,2), Kasza pęczak gotowana 200g, Surówka wielowarzywna	Kompot 250ml, Zupa barszcz czerwony 300g (1,5), Pulpety wieprzowo-drobiowe 100g (2,3), Sos koperkowy 70g (1,2), Kasza pęczak gotowana 200g, Surówka wielowarzywna	Kompot 250ml, Zupa barszcz czerwony 300g (1,5), Pulpety wieprzowo-drobiowe 100g (2,3), Sos koperkowy 70g (1,2), Ziemniaki gotowane 200g, Kalafior gotowany 130g, Ciastko kruche 3 szt. (1,2,3,),	Kompot 250ml, Zupa barszcz czerwony 300g (1,5), Pulpety wieprzowo-drobiowe 100g (2,3), Sos koperkowy 70g (1,2), Ziemniaki gotowane 200g, Kalafior gotowany 130g, Ciastko kruche 3 szt. (1,2,3,),
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA
Warzywa pieczone słupki w ziołach (marchew, pietruszka, burak) 150g, Sos jogurtowo- ziołowy 30g (1).	Warzywa pieczone słupki w ziołach (marchew, pietruszka, burak) 150g, Sos jogurtowo- ziołowy 30g (1).	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Pasta drobiowa z warzywami-L 100g (5), Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Warzywa gotowane, bukiet 50g,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Pasta drobiowa z warzywami-L 100g (5), Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Pomidor (bez skórki) 50g,
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Ser gouda 40g (1), Szyunka wieprzowa 50g, Papryka czerwona 50g,	Herbata czarna bez cukru 250ml, Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Ser gouda 40g (1), Szyunka wieprzowa 50g, Papryka czerwona 50g,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Pasta drobiowa z warzywami-L 100g (5), Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Warzywa gotowane, bukiet 50g,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Pasta drobiowa z warzywami-L 100g (5), Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Pomidor (bez skórki) 50g,
POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY
Chałka 70g (1,2,3),	KANAPKA posiłek nocny 1szt.- pieczywo graham, masło, wędlina, sałata	Chałka 70g (1,2,3),	Chałka 70g (1,2,3),
K: 2617.6 / B: 106.0 T: 82.3 / WP: 321.3 F: 36.1 / WW: 32.3	K: 2403.3 / B: 111.0 T: 84.0 / WP: 278.6 F: 43.3 / WW: 27.8	K: 2181.0 / B: 90.3 T: 54.2 / WP: 303.2 F: 25.1 / WW: 30.6	K: 2055.5 / B: 84.6 T: 43.7 / WP: 302.9 F: 23.8 / WW: 30.6

ALERGENY SPIS:

1 - MLEKO, 2- GLUTEN, 3- JAJKO, 4- RYBY, 5- SELER, 6- ORZECHY, 7- SEZAM, 8- SKORUPIAKI, 9- GORCZYCA