

10.05.2024 PIĄTEK

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA
ŚNIADANIE Jogurt owocowy 150g (1), Kawa, napar z cukrem i mlekiem 250ml (1), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Hummus szpinakowy z fetą 120g P/C (1,3), Ogórek świeży 50g,	ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g (1), Kawa, napar bez cukru z mlekiem 250ml (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Hummus szpinakowy z fetą 120g P/C (1,3), Ogórek świeży 50g,	ŚNIADANIE Jogurt owocowy 150g (1), Kawa, napar z cukrem i mlekiem 250ml (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Serek kanapkowy twarogowy 120g (1), Brokuły gotowane 50g, Budyń na mleku krowim 150ml (1),	ŚNIADANIE Jogurt owocowy 150g (1), Kawa, napar z cukrem i mlekiem 250ml (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Twarożek wieloziarnisty z pomidorem b/s i koperkiem L/N 120g (1), Sałata 10g, Budyń na mleku krowim 150ml (1),
DRUGIE ŚNIADANIE Budyń na mleku krowim 150ml (1), Mandarynki 2szt.,	DRUGIE ŚNIADANIE Budyń na mleku krowim bez cukru 150ml (1), Mandarynki 2szt.,	DRUGIE ŚNIADANIE Mandarynki 2szt.,	DRUGIE ŚNIADANIE Mandarynki 2szt.,
OBIAD Kompot 250ml, Zupa fasolowa 300ml (1,2), Łosoś pieczony 130g (4), Sos cytrynowo- ziołowy P/C 70g (1,2), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej 130g, Ciastka	OBIAD Kompot 250ml, Zupa fasolowa 300ml (1,2), Łosoś pieczony 130g (4), Sos cytrynowo- ziołowy P/C 70g (1,2), Kasza bulgur 200g (1), Surówka z kapusty kiszzonej 130g, Pieczywo chrupkie pełnoziarniste WAZA 3szt. (2),	OBIAD Kompot 250ml, Krem z pomidorów 300ml (5), Grzanki 20g (2), Łosoś pieczony 130g (4), Sos ziołowy 70g (1,2) L, Ziemniaki gotowane 200g, Marchew gotowana 130g, Ciastka kruche 3 szt. (1,2,3),	OBIAD Kompot 250ml, Krem z pomidorów 300ml (5), Grzanki 20g (2), Łosoś pieczony 130g (4), Sos ziołowy 70g (1,2) L, Ziemniaki gotowane 200g, Marchew gotowana 130g, Ciastka kruche 3 szt. (1,2,3),
PODWIECZOREK Herbatniki 5szt. (1,2,3),	PODWIECZOREK Mus warzywny 100g,		
KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Szynka wieprzowa 70g, Ser gouda 20g (1), Pomidor 50g,	KOLACJA Herbata czarna bez cukru 250ml, Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Szynka wieprzowa 70g, Ser gouda 20g (1), Pomidor 50g,	KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Szynka wieprzowa 70g, Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Warzywa gotowane, bukiet 50g,	KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Szynka wieprzowa 70g, Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Pomidor (bez skórki) 50g,
POSIŁEK NOCNY Serek wiejski (naturalny) 200g (1),	POSIŁEK NOCNY KANAPKA posiłek nocny 1sz.- pieczywo graham, masło, ser twarogowy, ogórek (1,2) C	POSIŁEK NOCNY Serek wiejski (naturalny) 200g (1),	POSIŁEK NOCNY Serek wiejski (naturalny) 200g (1),
K: 2616.4 / B: 122.6 T: 107.1 / WP: 249.7 F: 31.7 / WW: 25.0	K: 2396.8 / B: 114.1 T: 103.1 / WP: 227.3 F: 47.6 / WW: 22.5	K: 2344.9 / B: 107.5 T: 87.7 / WP: 251.6 F: 25.9 / WW: 25.6	K: 2185.9 / B: 111.7 T: 68.3 / WP: 250.4 F: 24.8 / WW: 25.3

ALERGENY SPIS:

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