

17.05.2024 PIĄTEK

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA
<b>ŚNIADANIE</b> Kawa, napar z cukrem i mlekiem 250ml (1), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Tofu naturalne 70g (soja), Szyunka drobiowa 50g, Jogurt owocowy 150g (1), Pomidor 90g,	<b>ŚNIADANIE</b> Kawa, napar czarny bez cukru 250ml, Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Tofu naturalne 70g (soja), Szyunka drobiowa 50g, Jogurt naturalny 150g (1), Pomidor 90g,	<b>ŚNIADANIE</b> Kawa, napar z cukrem i mlekiem 250ml (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Tofu naturalne 70g (soja), Szyunka drobiowa 50g, Jogurt owocowy 150g (1), Warzywa gotowane, bukiet 90g,	<b>ŚNIADANIE</b> Kawa, napar z cukrem i mlekiem 250ml (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Tofu naturalne 70g (soja), Szyunka drobiowa 50g, Jogurt owocowy 150g (1), Pomidor (bez skórki) 90g,
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Warzywa pieczone słupki w ziołach (marchew, pietruszka, burak) 150g, Dip jogurtowo-ziolowy 50g (1), Jabłko pieczone 1szt.,	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Warzywa pieczone słupki w ziołach (marchew, pietruszka, burak) 150g, Dip jogurtowo-ziolowy 50g (1), Jabłko pieczone 1szt.,	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Jabłko pieczone 1szt.,	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Jabłko pieczone 1szt.,
<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Zupa krupnik P/C 350g (2,5), Ziemniaki gotowane 250g, Sandacz pieczony 130g (2,4), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Warzywa gotowane bukiet 100g,	<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Zupa krupnik P/C 350g (2,5), Kasza bulgur (ugotowana) 200g (2), Sandacz pieczony 130g (2,4), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Warzywa gotowane bukiet 100g,	<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Zupa krupnik L/N 350g (2,5), Ziemniaki gotowane 250g, Sandacz pieczony 130g (2,4), Dynia gotowana z olejem 150g, Warzywa gotowane bukiet 100g,	<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Zupa krupnik L /N 350g (2,5), Ziemniaki gotowane 250g, Sandacz pieczony 130g (2,4), Dynia gotowana z olejem 150g, Warzywa gotowane bukiet 100g,
<b>PODWIECZOREK</b> Herbatniki 5szt. (1,2,3),	<b>PODWIECZOREK</b> Wafle ryżowe 3szt,		
<b>KOLACJA</b> Herbata czarna z cukrem 250ml, Sałatka pełnoziarnista makaronowa z kurczakiem i warzywami P/C 350g (1,2,3),	<b>KOLACJA</b> Herbata czarna bez cukru 250ml, Sałatka pełnoziarnista makaronowa z kurczakiem i warzywami P/C 350g (1,2,3),	<b>KOLACJA</b> Herbata czarna z cukrem 250ml, Sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g L/N (1,2,3),	<b>KOLACJA</b> Herbata czarna z cukrem 250ml, Sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g L/N (1,2,3),
<b>POSIŁEK NOCNY</b> KANAPKA posiłek nocny 1szt. (1,2) P (chleb pszenny, masło, wędlina, sałata),	<b>POSIŁEK NOCNY</b> KANAPKA posiłek nocny 1szt.- pieczywo graham, masło, wędlina, sałata (1,2) C	<b>POSIŁEK NOCNY</b> KANAPKA posiłek nocny 1szt. (1,2) P (chleb pszenny, masło, wędlina, sałata),	<b>POSIŁEK NOCNY</b> KANAPKA posiłek nocny 1szt. (1,2) P (chleb pszenny, masło, wędlina, sałata),
K: 2513.4 / B: 112.0 T: 83.2 / WP: 295.6 F: 36.9 / WW: 29.3	K: 2312.1 / B: 115.4 T: 81.7 / WP: 259.3 F: 46.1 / WW: 25.3	K: 2365.3 / B: 115.5 T: 41.4 / WP: 341.9 F: 33.8 / WW: 34.2	K: 2335.8 / B: 113.7 T: 41.2 / WP: 338.4 F: 30.2 / WW: 33.8

**ALERGENY SPIS:**

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