

14.04.2024 NIEDZIELA

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Jogurt naturalny 150g (1), Papryka czerwona 50g, Serek kanapkowy twarogowy 100g (1), Mix sałat 10g,	Jogurt naturalny 150g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna, napar bez cukru 250ml, Papryka czerwona 50g, Serek kanapkowy twarogowy 100g (1), Mix sałat 10g,	Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Jogurt naturalny 150g (1), Kisiel owocowy bez cukru 150ml, Serek kanapkowy twarogowy 100g (1),	Chleb pszenny 3szt (2), Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Jogurt naturalny 150g (1), Pomidor (bez skórki) 50g, Kisiel owocowy bez cukru 150ml, Szynka drobiowa 50g, Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Masło ekstra 10g (1),
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>
Jabłko 1 szt., Kisiel owocowy bez cukru 150ml,	Jabłko 1 szt., Kisiel owocowy bez cukru 150ml,	Jabłko 1 szt.,	Jabłko 1 szt.,
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Kompot 250ml, Koktajl bananowy 250ml P/L (1), Rosół 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Ryż biały 200g, Surówka z marchewki z jabłkiem 130g (1), Schab duszony 100g, Sos bazyliowy 70g W (1,2),	Kompot 250ml, Koktajl truskawkowy 250ml W (1), Rosół 300ml (5), Makaron pełnoziarnisty 50g (2), Ryż brązowy 200g, Surówka z marchewki z jabłkiem 130g (1), Schab duszony 100g, Sos bazyliowy 70g W (1,2),	Kompot 250ml, Koktajl bananowy 250ml P/L (1), Rosół 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Ryż biały 200g, Marchew gotowana 130g, Schab duszony 100g, Sos bazyliowy 70g W (1,2),	Kompot 250ml, Koktajl bananowy 250ml P/L (1), Rosół 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Ryż biały 200g, Marchew gotowana 130g, Schab duszony 100g, Sos bazyliowy 70g W (1,2),
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>		
Podplomyki z cukrem 3szt. (1,2),	Podplomyki bez cukru 3szt. (1,2),		
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Sałatka makaronowa z ananasem i warzywami 350g P (1,2),	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml, Sałatka makaronowa pełnoziarnista z ananasem i warzywami 350g C (1,2),	Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Sałatka makaronowa z ananasem i warzywami gotowanymi 350g L/N (1,2),	Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Sałatka makaronowa z ananasem i warzywami 350g L/N (1,2),
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	<b>POSIŁEK NOCNY</b>	<b>POSIŁEK NOCNY</b>	<b>POSIŁEK NOCNY</b>
KANAPKA posiłek nocny 1szt. (1,2) P	KANAPKA posiłek nocny 1szt. (1,2) C	KANAPKA posiłek nocny 1szt. (1,2) P	KANAPKA posiłek nocny 1szt. (1,2) P
K: 3073.4 / B: 108.8 T: 86.4 / WP: 441.7 F: 30.0 / WW: 44.4	K: 2452.3 / B: 95.8 T: 88.9 / WP: 296.9 F: 43.4 / WW: 29.7	K: 2767.4 / B: 102.1 T: 63.8 / WP: 426.6 F: 28.3 / WW: 43.1	K: 2670.9 / B: 108.3 T: 47.7 / WP: 436.5 F: 28.9 / WW: 44.1

#### ALERGENY SPIS:

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