

## 15.05.24 PONIEDZIAŁEK

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NIESKOTŁUSZCZOWA
<b>ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g (1), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Hummus tuńczykowo- jajeczny 120g (1,3,4), Szynka wieprzowa 50g, Rzodkiewka 50g,	<b>ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna bez cukru 250ml, Hummus tuńczykowo- jajeczny 120g (1,3,4), Szynka wieprzowa 50g, Rzodkiewka 50g,	<b>ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Pasta twarogowo- koperkowa 120g (1), Miód 25g,	<b>ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Herbata czarna z cukrem 250ml, Pasta twarogowo- koperkowa 120g (1), Rukola 10g, Sok pomarańczowy 200ml,
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Banan 1 szt., Sok pomarańczowy 200ml,	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Grejpfrut 0,5szt., Sok pomarańczowy 200ml,	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Banan 1 szt.,	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Banan 1 szt.,
<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3) Zupa koperkowa 300ml (1,5), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos bałkański 200g P/C (5), Makaron pszenny gotowany 200g (2),	<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Pieczywo chrupkie wielozłazniste WAZA 3szt. (2), Zupa koperkowa 300ml (1,5), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos bałkański 200g P/C (5), Makaron pełnoziarnisty 200g (2),	<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3) Zupa koperkowa 300ml (1,5), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos bałkański 200g L/N (5), Makaron pszenny gotowany 200g (2),	<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3) Zupa koperkowa 300ml (1,5), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos bałkański 200g L/N (5), Makaron pszenny gotowany 200g (2),
<b>PODWIECZOREK</b> Herbatniki 5szt. (1,2,3),	<b>PODWIECZOREK</b> Wafle ryżowe 3szt,		
<b>KOLACJA</b> Herbata czarna z cukrem 250ml, Deser twarogowo- kakaowo- orzechowy 200g P/C (1,6), Ser gouda 40g (1), Rukola 10g, Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1),	<b>KOLACJA</b> Herbata czarna bez cukru 250ml, Deser twarogowo- kakaowo- orzechowy 200g P/C (1,6), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Rukola 10g, Ser gouda 40g (1),	<b>KOLACJA</b> Herbata czarna z cukrem 250ml, Deser kakaowo- waniliowy 200g L/N (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Szynka wieprzowa 50g,	<b>KOLACJA</b> Herbata czarna z cukrem 250ml, Deser kakaowo- waniliowy 200g L/N (1), Chleb pszenny 3szt (2), Szynka wieprzowa 50g, Masło ekstra 10g (1), Pomidor (bez skórki) 50g,
<b>POSIŁEK NOCNY</b> Wafle ryżowe 3szt,	<b>POSIŁEK NOCNY</b> KANAPKA posiłek nocny 1sz. (1,2) C	<b>POSIŁEK NOCNY</b> Wafle ryżowe 3szt,	<b>POSIŁEK NOCNY</b> Herbatniki 5szt. (1,2,3),
K: 2668.9 / B: 144.0 T: 73.5 / WP: 339.3 F: 27.7 / WW: 34.2	K: 2447.5 / B: 147.8 T: 77.0 / WP: 267.7 F: 44.5 / WW: 26.8	K: 2271.3 / B: 134.1 T: 47.8 / WP: 310.6 F: 23.1 / WW: 31.4	K: 2275.4 / B: 134.8 T: 41.7 / WP: 325.7 F: 22.3 / WW: 33.0

## ALERGENY SPIS:

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