

SOBOTA 16.03.2024

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA	NISKORESZTKOWA
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Jogurt owocowy 150g (1) Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Ser gouda 40g (1), Miód pszczeli 25g, Ogórek 50g, Herbata czarna, napar z cukrem 250ml,	Jogurt naturalny 150g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Ser gouda 40g (1), Szynka drobiowa 60g, Ogórek 50g, Herbata czarna, napar bez cukru 250ml,	Jogurt owocowy 150g (1) Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Pomidor (bez skórki) 50g, Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Szynka drobiowa 50g Budyń na mleku krowim 150ml (1),	Jogurt owocowy 150g (1) Chleb pszenny 3szt (2), Pomidor (bez skórki) 50g, Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Masło ekstra 10g (1), Szynka drobiowa 50g Budyń na mleku krowim 150ml (1),	Jogurt owocowy 150g (1) Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Szynka drobiowa 50g Budyń na mleku krowim 150ml (1),
DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE
Jabłko pieczone 1szt., Budyń na mleku krowim 150ml (1),	Jabłko pieczone 1szt., Budyń na mleku krowim 150ml (1),	Jabłko pieczone 1szt.,	Jabłko pieczone 1szt.,	Jabłko pieczone 1szt.,
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa ogórkowa 300ml (1,5), Pierogi z mięsem 5szt. (2,5), Buraczki 130g, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3), Kompot 250ml,	Zupa ogórkowa 300ml (1,5), Kotlet mielony pieczony 100g (2,3), Kasza gryczana gotowana 200g, Buraczki 130g, Kompot 250ml, Pieczywo chrupkie wieloziarniste WAZA 3szt. (2),	Krem dyniowy 300ml (5), Pierogi z mięsem 5szt. (2,5), Buraczki 130g, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3) Kompot 250ml,	Krem dyniowy 300ml (5), Pierogi z mięsem 5szt. (2,5), Buraczki 130g, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3) Kompot 250ml,	Krem dyniowy 300ml (5), Pierogi z mięsem 5szt. (2,5), Buraczki 130g, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3) Kompot 250ml,
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK			
Podplomyki z cukrem 3szt. (1,2),	Podplomyki bez cukru 3szt. (1,2),			
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Parówki z szynki 2szt., Musztarda 10g, Ser twarogowy chudy 60g (1), Mix sałat 10g,	Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna, napar bez cukru 250ml, Parówki z szynki 2szt., Musztarda 10g, Ser twarogowy chudy 60g (1), Mix sałat 10g,	Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Serek śmietankowy 100g (1) Miód pszczeli 25g, Mix sałat 10g	Chleb pszenny 3szt (2), Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Serek śmietankowy 100g (1) Miód pszczeli 25g, Mix sałat 10g	Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Serek śmietankowy 100g (1) Miód pszczeli 25g, Podplomyki bez cukru 3szt. (1,2), Herbata czarna, napar z cukrem 250ml,
POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY
Chałka 70g (1,2,3),	KANAPKA posiłek nocny 1sz. (1,2) C	Chałka 70g (1,2,3),	Podplomyki z cukrem 3szt. (1,2),	Chałka 70g (1,2,3),

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