

17.04.2024 ŚRODA

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA
ŚNIADANIE Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Serek kanapkowy twarogowy 100g (1), Szynka wieprzowa 50g, Papryka czerwona 50g,	ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna bez cukru 250ml, Serek kanapkowy twarogowy 100g (1), Szynka wieprzowa 50g, Papryka czerwona 50g,	ŚNIADANIE Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Serek kanapkowy twarogowy 100g (1), Szynka wieprzowa 50g, Wafle ryżowe 3szt,	ŚNIADANIE Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Herbata czarna z cukrem 250ml, Serek kanapkowy twarogowy 100g (1), Szynka wieprzowa 50g, Roszponka 10g
DRUGIE ŚNIADANIE Pomarańcza 0,5szt., Suchary 3szt. (1,2),	DRUGIE ŚNIADANIE Kiwi 1szt., Wafle ryżowe 3szt,	DRUGIE ŚNIADANIE Pomarańcza 0,5szt.,	DRUGIE ŚNIADANIE Pomarańcza 0,5szt.,
OBIAD Kompot 250ml, Zupa kalafiorowa 300ml (1,5), Sandacz pieczony 100g (2,4), Sos szpinakowy 70g (1,2), Kasza jęczmienna, perłowa 200g (2) Buraczki 130g, Warzywa gotowane 130g,	OBIAD Kompot 250ml, Zupa kalafiorowa 300ml (1,5), Sandacz pieczony 100g (2,4), Sos szpinakowy 70g (1,2), Kasza pęczak gotowana 200g Buraczki 130g, Warzywa gotowane 130g,	OBIAD Kompot 250ml, Zupa kalafiorowa 300ml (1,5), Sandacz pieczony 100g (2,4), Sos szpinakowy 70g (1,2), Kasza jęczmienna, perłowa 200g (2) Buraczki 130g, Warzywa gotowane 130g,	OBIAD Kompot 250ml, Zupa kalafiorowa 300ml (1,5), Sandacz pieczony 100g (2,4), Sos szpinakowy 70g (1,2), Kasza jęczmienna, perłowa 200g (2) Buraczki 130g, Warzywa gotowane 130g,
PODWIECZOREK Sok pomidorowy 200ml,	PODWIECZOREK Sok pomidorowy 200ml,		
KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Sałatka jarzynowa 200g (3,5) P/C, Ser gouda 40g (1), Mix sałat 10g,	KOLACJA Herbata czarna bez cukru 250ml, Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Sałatka jarzynowa 200g (3,5) P/C, Ser gouda 40g (1), Mix sałat 10g,	KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Pasta rybna 100g (1,4), Suchary 3szt. (1,2), Sok pomidorowy 200ml,	KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Pasta rybna 100g (1,4), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Suchary 3szt. (1,2),
POSIŁEK NOCNY Chałka 70g (1,2,3),	POSIŁEK NOCNY KANAPKA posiłek nocny 1sz. (1,2) C	POSIŁEK NOCNY Chałka 70g (1,2,3),	POSIŁEK NOCNY Chałka 70g (1,2,3),
K: 2553.5 / B: 98.5 T: 92.7 / WP: 294.8 F: 35.8 / WW: 29.8	K: 2481.6 / B: 106.6 T: 94.3 / WP: 283.0 F: 44.4 / WW: 28.5	K: 2266.8 / B: 91.4 T: 69.7 / WP: 284.7 F: 27.1 / WW: 28.7	K: 2117.2 / B: 91.2 T: 53.1 / WP: 284.5 F: 27.1 / WW: 28.7

ALERGENY SPIS:

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