

18.04.2024 CZWARTEK

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Jogurt naturalny 150g (1), Rukola 10g, Pasta drobiowa z warzywami-P 100g (5),	Herbata czarna bez cukru 250ml, Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Jogurt naturalny 150g (1), Rukola 10g, Pasta drobiowa z warzywami-P 100g (5), Rzodkiewka 50g,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Jogurt naturalny 150g (1), Pasta drobiowa z warzywami-L 100g (5), Brokuły 50g, Kisiel owocowy bez cukru 150ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Jogurt naturalny 150g (1), Szynka drobiowa 50g, Masło ekstra 10g (1), Rukola 10g, Pasta drobiowa z warzywami-L 100g (5), Brokuły 50g,
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>
Jabłko pieczone 1szt., Kisiel owocowy bez cukru 150ml,	Jabłko pieczone 1szt., Kisiel owocowy bez cukru 150ml,	Jabłko pieczone 1szt.,	Jabłko pieczone 1szt.,
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Kompot 250ml, Serek homogenizowany, waniliowy 200g (1), Zupa pomidorowa 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Kotlet pożarski pieczony 100g (1,2,3), Surówka z białej kapusty z koperkiem 130g (1), Ziemniaki gotowane 200g,	Kompot 250ml, Kefir 200ml (1), Zupa pomidorowa 300ml (5), Makaron pełnoziarnisty 50g (2), Kotlet pożarski pieczony 100g (1,2,3), Surówka z białej kapusty z koperkiem 130g (1), Ryż brązowy 200g,	Kompot 250ml, Serek homogenizowany, waniliowy 200g (1), Zupa pomidorowa 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Kotlet pożarski pieczony 100g (1,2,3), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew gotowana 200g,	Kompot 250ml, Serek homogenizowany, waniliowy 200g (1), Zupa pomidorowa 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Kotlet pożarski pieczony 100g (1,2,3), Ziemniaki gotowane 200g, Mix sałat z sosem jogurtowo-ziolowym 90g (1),
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>		
Biszkopty 5szt. (1,2,3),	Podpłomyki bez cukru 3szt. (1,2),		
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Herbata czarna z cukrem 250ml, Jajecznica z 2 jaj (1,3), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Szynka drobiowa 50g, Pomidor 50g,	Herbata czarna bez cukru 250ml, Jajecznica z 2 jaj (1,3), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Szynka drobiowa 50g, Pomidor 50g,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Jajecznica z 2 jaj (1,3), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Szynka drobiowa 50g, Biszkopty 5szt. (1,2,3),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Pudding z kaszy manny z wanilią oraz mus truskawkowy 200g P/L (1,2), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Szynka drobiowa 50g, Pomidor b/s 50g,
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	<b>POSIŁEK NOCNY</b>	<b>POSIŁEK NOCNY</b>	<b>POSIŁEK NOCNY</b>
Mus owocowy 150g,	KANAPKA posiłek nocny 1sz. (1,2) C	Mus owocowy 150g,	Mus owocowy 150g,
K: 2609.0 / B: 128.9 T: 81.3 / WP: 327.9 F: 28.9 / WW: 32.6	K: 2410.5 / B: 110.0 T: 81.5 / WP: 290.8 F: 39.7 / WW: 28.7	K: 2249.1 / B: 126.4 T: 65.2 / WP: 280.2 F: 22.8 / WW: 27.9	K: 2310.7 / B: 127.9 T: 56.5 / WP: 313.6 F: 23.8 / WW: 31.2

**ALERGENY SPIS:**

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