

ŚRODA 20.03.2024

PODSTAWOWA	CUKRZYCOWA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA	NISKORESZTKOWA
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Szynka drobiowa 50g, Miód pszczeli 25g, Pomidor 50g,	Jogurt naturalny 150g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna bez cukru 250ml, Szynka drobiowa 50g, Pomidor 50g, Ser gouda 20g (1),	Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Szynka drobiowa 50g, Miód pszczeli 25g, Pomidor (bez skórki) 50g,	Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Szynka drobiowa 50g, Miód pszczeli 25g, Pomidor (bez skórki) 50g,	Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Szynka drobiowa 50g, Miód pszczeli 25g,
DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE
Banan 1 szt., Budyń na mleku krowim 150ml (1),	Kiwi 1szt., Budyń na mleku krowim 150ml (1),	Banan 1 szt.,	Banan 1 szt.,	Banan 1 szt.,
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Rosół 300ml (5), Makaron pszenny gotowany 50g (2), Schab pieczony 100g, Sos pieczeniowy lekki 70g (1,2), Buraczki 130g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 250ml, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3)	Rosół 300ml (5), Makaron pełnoziarnisty 50g (2), Schab pieczony 100g, Sos pieczeniowy lekki 70g (1,2), Buraczki 130g, Kasza bulgur 200g (1), Kompot 250ml, Pieczywo chrupkie wieloziarniste WAZA 3szt. (2),	Rosół 300ml (5), Makaron pszenny gotowany 50g (2), Schab pieczony 100g, Sos pieczeniowy lekki 70g (1,2), Buraczki 130g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 250ml, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3)	Rosół 300ml (5), Makaron pszenny gotowany 50g (2), Schab pieczony 100g, Sos pieczeniowy lekki 70g (1,2), Buraczki 130g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 250ml, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3)	Rosół 300ml (5), Makaron pszenny gotowany 50g (2), Schab pieczony 100g, Sos pieczeniowy lekki 70g (1,2), Buraczki 130g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 250ml, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK			
Herbatniki 5szt. (1,2,3),	Podpłomyki bez cukru 3szt. (1,2),			
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Herbata czarna z cukrem 250ml, Mix sałat z pieczonym kurczakiem i pomidorem oraz sos jogurtowo- ziołowy 200g (1), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Ser twarogowy chudy 60g (1), Ogórek 50g	Herbata czarna bez cukru 250ml, Mix sałat z pieczonym kurczakiem i pomidorem oraz sos jogurtowo- ziołowy 200g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Ser twarogowy chudy 60g (1), Ogórek 50g	Mix sałat z pieczonym kurczakiem i pomidorem oraz sos jogurtowo- ziołowy 200g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Ser twarogowy chudy 60g	Herbata czarna z cukrem 250ml, Mix sałat z pieczonym kurczakiem i pomidorem oraz sos jogurtowo- ziołowy 200g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Ser twarogowy chudy 60g (1),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Budyń na mleku krowim 150ml (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Ser twarogowy chudy 100g (1),
PRZEKAŚKA	PRZEKAŚKA	PRZEKAŚKA	PRZEKAŚKA	PRZEKAŚKA
Mus owocowy 150g,	KANAPKA posiłek nocny 1sz. (1,2) C	Mus owocowy 150g,	Mus owocowy 150g,	Mus owocowy 150g,

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