

20.04.2024 sobota

| PODSTAWOWA | CUKRZYCA | LEKKOSTRAWNA | NISKOTŁUSZCZOWA |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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, Twarożek z groszkiem i szczypiorkiem 100g P/C (1), Rzodkiewka 50g | Jogurt naturalny 150g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna bez cukru 250ml, Twarożek z groszkiem i szczypiorkiem 100g P/C (1), Rzodkiewka 50g, | Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Twarożek z koperkiem 100g L/N (1), Biskopki 5szt. (1,2,3), Brokuły gotowane 50g, Budyń 150ml, | Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Twarożek z koperkiem 100g L/N (1), Biskopki 5szt. (1,2,3), Mix sałat 10g, |
| DRUGIE ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE |
| Mandarynki 1szt., Sok pomarańczowy 200ml | Mandarynki 1szt., Sok pomarańczowy 200ml | Mandarynki 1szt., | Mandarynki 1szt., |
| OBIAD | OBIAD | OBIAD | OBIAD |
| Kompot 250ml, Zupa koperkowa 300ml (1,5), Filet z indyka pieczony 100g, Sos dyniowy 70g W (1,2), Buraczki 130g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wielowarzynna 130g | Kompot 250ml, Zupa koperkowa 300ml (1,5), Filet z indyka pieczony 100g, Sos dyniowy 70g W (1,2), Buraczki 130g, Ryż brązowy 200g, Surówka wielowarzynna 130g (1). | Kompot 250ml, Zupa koperkowa 300ml (1,5), Filet z indyka pieczony 100g, Sos dyniowy 70g W (1,2), Buraczki 130g, Ziemniaki gotowane 200g, Marchew gotowana 130g, | Kompot 250ml, Zupa koperkowa 300ml (1,5), Filet z indyka pieczony 100g, Sos dyniowy 70g W (1,2), Buraczki 130g, Ziemniaki gotowane 200g, Marchew gotowana 130g, |
| PODWIECZOREK | PODWIECZOREK | | |
| Biskopki 5szt. (1,2,3), | Maślanka 200ml (1) | | |
| KOLACJA | KOLACJA | KOLACJA | KOLACJA |
| Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Parówki z szynki 2szt., Musztarda 10g (9), Ser gouda 40g (1), Papryka czerwona 50g, | Herbata czarna bez cukru 250ml, Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Parówki z szynki 2szt., Musztarda 10g (9), Ser gouda 40g (1), Papryka czerwona 50g, | Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Jaglanka z musem owocowym 200g (1,2), Szynka drobiowa 50g, | Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Pomidor (bez skórki) 50g, Jaglanka z musem owocowym 200g (1,2), Szynka drobiowa 50g, Masło ekstra 10g (1), |
| POSIŁEK NOCNY | POSIŁEK NOCNY | POSIŁEK NOCNY | POSIŁEK NOCNY |
| Chrupki kukurydziane 20g, | KANAPKA posiłek nocny 1sz. (1,2) C | Chrupki kukurydziane 20g, | Chrupki kukurydziane 20g, |
| K: 2239.7 / B: 97.9 T: 72.9 / WP: 262.1 | K: 2326.4 / B: 113.0 T: 82.1 / WP: 264.8 | K: 1931.9 / B: 88.2 T: 38.6 / WP: 273.9 | K: 1942.6 / B: 88.9 T: 38.7 / WP: 275.2 F: 28.4 / WW: 27.9 |

ALERGENY SPIS:

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