

22.04.2024 poniedziałek

| PODSTAWOWA  | CUKRZYCA  | LEKKOSTRAWNA  | NISKOTŁUSZCZOWA   |
|---|---|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Jogurt owocowy 150g (1),<br>Chleb pszenny 2szt (2),<br>Chleb graham 1szt. (2),<br>Masło ekstra 10g (1),<br>Herbata czarna z cukrem<br>250ml, Pasta z pieczonego<br>buraka P/C 100G,<br>Ogórek świeży 50g, Szynka<br>drobiowa 50g, | <b>ŚNIADANIE</b><br>Jogurt naturalny 150g (1),<br>Chleb graham 3szt. (2),<br>Masło ekstra 10g (1),<br>Herbata czarna bez cukru<br>250ml, Pasta z pieczonego<br>buraka P/C 100G,<br>Ogórek świeży 50g, Szynka<br>drobiowa 50g,   | <b>ŚNIADANIE</b><br>Jogurt owocowy 150g (1),<br>Chleb pszenny 3szt (2),<br>Masło ekstra 10g (1),<br>Herbata czarna z cukrem<br>250ml, Pasta z pieczonych<br>warzyw L/N 100G,<br>Galaretka owocowa 200g,<br>Szynka drobiowa 50g,       | <b>ŚNIADANIE</b><br>Jogurt owocowy 150g (1),<br>Chleb pszenny 3szt (2),<br>Herbata czarna z cukrem<br>250ml, Pasta z pieczonych<br>warzyw L/N 100G,<br>Pomidor (bez skórki) 50g,<br>Galaretka owocowa 200g,<br>Szynka drobiowa 50g,       |
| <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b><br>Banan 1 szt.,<br>Galaretka owocowa 200g,   | <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b><br>Grejpfrut 0,5szt., Kefir<br>200ml,   | <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b><br>Banan 1 szt.,  | <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b><br>Banan 1 szt.,  |
| <b>OBIAD</b><br>Kompot 250ml,<br>Ciastko kruche 3szt. (1,2,3)<br>Zupa barszcz biały 300ml<br>(1,5), Ziemniaki gotowane<br>200g,<br>Pulpety wieprzowo-<br>drobiowe 100g (2,3),<br>Sos potrawkowy 70g (1,2,5),<br>Surówka z kapusty kiszanej<br>130g,   | <b>OBIAD</b><br>Kompot 250ml,<br>Pieczywo chrupkie<br>wielozziarniste WAZA 3szt.<br>(2),<br>Zupa barszcz biały 300ml<br>(1,5), Ziemniaki gotowane<br>200g, Pulpety wieprzowo-<br>drobiowe 100g (2,3),<br>Sos potrawkowy 70g<br>(1,2,5), Surówka z kapusty<br>kiszanej 130g, | <b>OBIAD</b><br>Kompot 250ml,<br>Ciastko kruche 3szt. (1,2,3)<br>Zupa barszcz biały 300ml<br>(1,5), Ziemniaki gotowane<br>200g,<br>Pulpety wieprzowo-drobiowe<br>100g (2,3),<br>Sos potrawkowy 70g (1,2,5),<br>Pieczona cukinia 130g, | <b>OBIAD</b><br>Kompot 250ml,<br>Ciastko kruche 3szt.<br>(1,2,3) Zupa barszcz biały<br>300ml (1,5), Ziemniaki<br>gotowane 200g,<br>Pulpety wieprzowo-<br>drobiowe 100g (2,3),<br>Sos potrawkowy 70g<br>(1,2,5), Pieczona cukinia<br>130g, |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Herbatniki 5szt. (1,2,3),  | <b>PODWIECZOREK</b><br>Wafle ryżowe 3szt,   |   |   |
| <b>KOLACJA</b><br>Herbata czarna z cukrem<br>250ml, Szare kluski z<br>twarogiem 350g P/L<br>(1,2,3),<br>Warzywa gotowane, bukiet<br>50g,  | <b>KOLACJA</b><br>Herbata czarna bez cukru<br>250ml, Paella<br>pełnoziarnista z<br>kurczakiem C 350g,   | <b>KOLACJA</b><br>Herbata czarna z cukrem<br>250ml, Szare kluski z<br>twarogiem 350g P/L (1,2,3),<br>Warzywa gotowane, bukiet<br>50g,   | <b>KOLACJA</b><br>Herbata czarna z cukrem<br>250ml, Szare kluski z<br>twarogiem 350g P/L<br>(1,2,3),<br>Warzywa gotowane,<br>bukiet 50g,  |
| <b>POSIŁEK NOCNY</b><br>KANAPKA positek nocny<br>1szt. (1,2) P (chleb<br>pszenny, masło, wędlina,<br>sałata),   | <b>POSIŁEK NOCNY</b><br>KANAPKA positek nocny<br>1sz. - pieczywo graham,<br>masło, wędlina, sałata<br>(1,2) C   | <b>POSIŁEK NOCNY</b><br>KANAPKA positek nocny 1szt.<br>(1,2) P (chleb pszenny,<br>masło, wędlina, sałata),  | <b>POSIŁEK NOCNY</b><br>KANAPKA positek nocny<br>1szt. (1,2) P (chleb<br>pszenny, masło, wędlina,<br>sałata),   |
| K: 2399.4 / B: 88.2<br>T: 55.6 / WP: 350.6<br>F: 32.9 / WW: 35.3  | K: 2007.0 / B: 99.5<br>T: 54.3 / WP: 259.6<br>F: 42.5 / WW: 26.0  | K: 2220.0 / B: 83.7<br>T: 48.0 / WP: 329.4<br>F: 28.5 / WW: 33.3  | K: 2154.2 / B: 84.1<br>T: 39.8 / WP: 330.5<br>F: 29.1 / WW: 33.4  |

#### ALERGENY SPIS:

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