

25.04.2024 czwartek

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA
ŚNIADANIE Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Jogurt naturalny 150g (1), Twarożek ziarnisty z suszonym pomidorem i bazylią i oliwkami 100g (1), Szynka drobiowa 50g, Pomidor 50g,	ŚNIADANIE Herbata czarna bez cukru 250ml, Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Jogurt naturalny 150g (1), Twarożek ziarnisty z suszonym pomidorem i bazylią i oliwkami 100g (1), Szynka drobiowa 50g, Pomidor 50g,	ŚNIADANIE Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Jogurt naturalny 150g (1), Twarożek ziarnisty z bazylią 100g (1), Szynka drobiowa 50g, Galaretka owocowa 200g, Marchew gotowana 50g,	ŚNIADANIE Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Jogurt naturalny 150g (1), Twarożek ziarnisty z bazylią 100g (1), Szynka drobiowa 50g, Galaretka owocowa 200g, Pomidor (bez skórki) 50g,
DRUGIE ŚNIADANIE Banan 1 szt., Galaretka owocowa 200g,	DRUGIE ŚNIADANIE Grejpfrut 0,5szt., Mus warzywno - owocowy gotowany 150g,	DRUGIE ŚNIADANIE Banan 1 szt.,	DRUGIE ŚNIADANIE Banan 1 szt.,
OBIAD Kompot 250ml, Serek homogenizowany, waniliowy 200g (1), Zupa jarzynowa 300ml (1,5), Dorsz pieczony W 100g (4), Sos pomidorowy 70g (1,2) Ryż biały 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 130g (1),	OBIAD Kompot 250ml, Kefir 200ml (1), Zupa jarzynowa 300ml (1,5), Dorsz pieczony W 100g (4), Sos pomidorowy 70g (1,2) Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 130g (1),	OBIAD Kompot 250ml, Serek homogenizowany, waniliowy 200g (1), Zupa jarzynowa 300ml (1,5), Dorsz pieczony W 100g (4), Sos pomidorowy 70g (1,2) Ryż biały 200g, Brokuły gotowane 130g	OBIAD Kompot 250ml, Serek homogenizowany, waniliowy 200g (1), Zupa jarzynowa 300ml (1,5), Dorsz pieczony W 100g (4), Sos pomidorowy 70g (1,2) Ryż biały 200g, Brokuły gotowane 130g
PODWIECZOREK Biskopki 5szt. (1,2,3),	PODWIECZOREK Wafle ryżowe 3szt,		
KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Jajecznica z 2 jaj (1,3), Ser twarogowy chudy 60g (1), Ogórek kwaszony 50g,	KOLACJA Herbata czarna bez cukru 250ml, Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Jajecznica z 2 jaj (1,3), Ser twarogowy chudy 60g (1), Ogórek kwaszony 50g,	KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Jajecznica z 2 jaj na parze (1,3), Ser twarogowy chudy 60g (1), Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Warzywa gotowane 50g,	KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Ser twarogowy chudy 100g (1), Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Mix sałat 10g,
POSIŁEK NOCNY Chałka 70g (1,2,3),	POSIŁEK NOCNY KANAPKA posiłek nocny 1sz. - pieczywo graham, masło, wędlina, sałata (1,2) C	POSIŁEK NOCNY Chałka 70g (1,2,3),	POSIŁEK NOCNY Chałka 70g (1,2,3),
K: 2712.4 / B: 139.5 T: 74.0 / WP: 360.5 F: 27.7 / WW: 36.3	K: 2310.7 / B: 119.0 T: 74.2 / WP: 272.3 F: 44.9 / WW: 27.5	K: 2502.3 / B: 139.0 T: 61.8 / WP: 343.1 F: 23.6 / WW: 34.5	K: 2283.2 / B: 133.5 T: 38.8 / WP: 345.0 F: 24.3 / WW: 34.7

ALERGENY SPIS:

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