

## 27.04.2024 SOBOTA

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA
<b>ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Hummus brokułowo- serowy P/C 100g (1,3), Ogórek świeży 50g,	<b>ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna bez cukru 250ml, Hummus brokułowo- serowy P/C 100g (1,3), Ogórek świeży 50g,	<b>ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Pasta brokułowo- jajeczna 100g (1,3), Marchew gotowana 50g,	<b>ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Herbata czarna z cukrem 250ml, Serek kanapkowy twarogowy 100g (1), Pomidor (bez skórki) 50g,
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Mandarynki 1szt., Sok pomarańczowy 200ml,	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Mandarynki 1szt., Sok pomarańczowy 200ml,	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Mandarynki 1szt.,	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Mandarynki 1szt.,
<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Zupa pomidorowa 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Potrawka drobiowa 200g (1,2), Ryż biały 200g, Buraczki 130g, Warzywa gotowane bukiet 130g,	<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Zupa pomidorowa 300ml (5), Makaron pełnoziarnisty 50g (2), Potrawka drobiowa 200g (1,2), Ryż brązowy 200g, Buraczki 130g, Warzywa gotowane bukiet 130g,	<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Zupa pomidorowa 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Potrawka drobiowa 200g L/N (1,2), Ryż biały 200g, Buraczki 130g, Warzywa gotowane bukiet 130g,	<b>OBIAD</b> Kompot 250ml, Zupa pomidorowa 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Potrawka drobiowa 200g L/N (1,2), Ryż biały 200g, Buraczki 130g, Warzywa gotowane bukiet 130g,
<b>PODWIECZOREK</b> Chrupki kukurydziane 20g,	<b>PODWIECZOREK</b> Maślanka 200ml (1)		
<b>KOLACJA</b> Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Szyńka drobiowa 70g, Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Rukola 10g,	<b>KOLACJA</b> Herbata czarna bez cukru 250ml, Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Szyńka drobiowa 70g, Ser topiony 20g (1), Rukola 10g,	<b>KOLACJA</b> Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Szyńka drobiowa 70g, Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Brokuły gotowane 50g,	<b>KOLACJA</b> Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb pszenny 3szt (2), Szyńka drobiowa 70g, Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g, Rukola 10g,
<b>POSIŁEK NOCNY</b> Mus owocowy 150g,	<b>POSIŁEK NOCNY</b> KANAPKA posiłek nocny 1sz. (1,2) C	<b>POSIŁEK NOCNY</b> Mus owocowy 150g,	<b>POSIŁEK NOCNY</b> Mus owocowy 150g,
K: 2171.9 / B: 77.3 T: 55.9 / WP: 307.1 F: 29.9 / WW: 30.7	K: 2148.2 / B: 93.9 T: 71.6 / WP: 263.2 F: 40.9 / WW: 26.1	K: 1847.1 / B: 73.1 T: 35.5 / WP: 277.8 F: 26.7 / WW: 28.0	K: 1796.3 / B: 68.8 T: 33.6 / WP: 276.1 F: 23.7 / WW: 27.7

**ALERGENY SPIS:**

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