

28.04.24 NIEDZIELA

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA
ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g (1), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Szynka wieprzowa 50g, Ser gouda 20g (1), Papryka czerwona 50g,	ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna, napar bez cukru 250ml, Szynka wieprzowa 50g, Ser gouda 20g (1), Papryka czerwona 50g,	ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Szynka wieprzowa 50g, Ser mozzarella (kulki) 35g (1), Pieczona cukinia 50g, Kisiel owocowy bez cukru 150ml,	ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Szynka wieprzowa 50g, Ser mozzarella (kulki) 35g (1), Pieczona cukinia 50g, Kisiel owocowy bez cukru 150ml,
DRUGIE ŚNIADANIE Kisiel owocowy bez cukru 150ml, Banan 1 szt.,	DRUGIE ŚNIADANIE Kisiel owocowy bez cukru 150ml, Gruszka 1szt.,	DRUGIE ŚNIADANIE Banan 1 szt.,	DRUGIE ŚNIADANIE Banan 1 szt.,
OBIAD Kompot 250ml, Serek homogenizowany, waniliowy 200g (1), Rosół 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Kasza jęczmienna, perłowa 200g (2) Surówka wielowarzywna 130g (1), Pieczeń drobiowo- wieprzowa z papryką 100g,	OBIAD Kompot 250ml, Kefir 200ml (1), Rosół 300ml (5), Makaron pełnoziarnisty 50g (2), Kasza gryczana gotowana 200g, Surówka wielowarzywna 130g (1), Pieczeń drobiowo- wieprzowa z papryką 100g,	OBIAD Kompot 250ml, Serek homogenizowany, waniliowy 200g (1), Rosół 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Kasza jęczmienna, perłowa 200g (2) Warzywa gotowane bukiet 130g, Pieczeń drobiowo- wieprzowa 100g,	OBIAD Kompot 250ml, Serek homogenizowany, waniliowy 200g (1), Rosół 300ml (5), Makaron pszenny 50g (2), Kasza jęczmienna, perłowa 200g (2) Warzywa gotowane bukiet 130g, Pieczeń drobiowo- wieprzowa 100g,
PODWIECZOREK Podpłomyki z cukrem 3szt. (1,2),	PODWIECZOREK Podpłomyki bez cukru 3szt. (1,2),		
KOLACJA Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Sałatka jarzynowa 200g (3,5) P/C, Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 5g (1), Ser twarogowy chudy 70g (1), Ogórek kwaszony 50g,	KOLACJA Herbata czarna, napar bez cukru 250ml, Sałatka jarzynowa 200g (3,5) P/C, Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 5g (1), Ser twarogowy chudy 70g (1), Ogórek kwaszony 50g,	KOLACJA Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Sałatka makaronowa z brokułem, warzywami i sosem koperkowym 350g L/N (1,2),	KOLACJA Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Sałatka makaronowa z brokułem, warzywami i sosem koperkowym 350g L/N (1,2),
POSIŁEK NOCNY Herbatniki 5szt. (1,2,3),	POSIŁEK NOCNY KANAPKA positek nocny 1sz. - pieczywo graham, masło, wędlina, sałata (1,2) C	POSIŁEK NOCNY KANAPKA positek nocny 1szt. (1,2) P (chleb pszenny, masło, wędlina, sałata),	POSIŁEK NOCNY KANAPKA positek nocny 1szt. (1,2) P (chleb pszenny, masło, wędlina, sałata),
K: 2558.7 / B: 123.1 T: 82.4 / WP: 317.1 F: 27.3 / WW: 32.1	K: 2352.4 / B: 111.3 T: 81.6 / WP: 275.1 F: 39.3 / WW: 27.7	K: 2714.8 / B: 134.0 T: 64.6 / WP: 381.7 F: 28.3 / WW: 38.6	K: 2714.8 / B: 134.0 T: 64.6 / WP: 381.7 F: 28.3 / WW: 38.6

ALERGENY SPIS:

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