

29.04.24 PONIEDZIAŁEK

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA
ŚNIADANIE Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Twarożek buraczany 120g P/C (1), Miód pszczeli 25g, Rzodkiewka 50g,	ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna bez cukru 250ml, Twarożek buraczany 120g P/C (1), Rzodkiewka 50g,	ŚNIADANIE Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Herbata czarna z cukrem 250ml, Twarożek buraczany 120g L/N (1), Miód pszczeli 25g, Warzywa gotowane, bukiet 50g, Galaretka owocowa 200g,	ŚNIADANIE Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Herbata czarna z cukrem 250ml, Twarożek buraczany 120g L/N (1), Miód pszczeli 25g, Warzywa gotowane, bukiet 50g, Galaretka owocowa 200g,
DRUGIE ŚNIADANIE Galaretka owocowa 200g, Jabłko pieczone 1szt.,	DRUGIE ŚNIADANIE Kefir 200ml (1), Jabłko pieczone 1szt.,	DRUGIE ŚNIADANIE Jabłko pieczone 1szt.,	DRUGIE ŚNIADANIE Jabłko pieczone 1szt.,
OBIAD Kompot 250ml, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3) Zupa ogórkowa 300ml (1,5), Kotlet ziemniaczano-pieczarkowy P/C 200g (1,2), Sos cebulowo-pietruszkowy P/C 70g (1,2), Surówka z marchewki z jabłkiem 130g (1),	OBIAD Kompot 250ml, Pieczywo chrupkie wieloziarniste WAZA 3szt. (2), Zupa ogórkowa 300ml (1,5), Kotlet ziemniaczano-pieczarkowy P/C 200g (1,2), Sos cebulowo-pietruszkowy P/C 70g (1,2), Surówka z marchewki z jabłkiem 130g (1),	OBIAD Kompot 250ml, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3) Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350ml (5), Grzanki 20g (2), Pierogi z twarogiem 400g P/L (1,2,3), Sos jogurtowo - owocowy 70g (1),	OBIAD Kompot 250ml, Ciastko kruche 3szt. (1,2,3) Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350ml (5), Grzanki 20g (2), Pierogi z twarogiem 400g P/L (1,2,3), Sos jogurtowo - owocowy 70g (1),
PODWIECZOREK Herbatniki 5szt. (1,2,3),	PODWIECZOREK Wafle ryżowe 3szt,		
KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Sałatka ryżowa (brązowy) z kurczakiem i warzywami P/C 350g (1),	KOLACJA Herbata czarna bez cukru 250ml, Sałatka ryżowa (brązowy) z kurczakiem i warzywami P/C 350g (1),	KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami L/N 350g (1),	KOLACJA Herbata czarna z cukrem 250ml, Sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami L/N 350g (1),
POSIŁEK NOCNY KANAPKA positek nocny 1szt. (1,2) P (chleb pszenny, masło, wędlna, sałata),	POSIŁEK NOCNY KANAPKA positek nocny 1szt. - pieczywo graham, masło, wędlna, sałata (1,2) C	POSIŁEK NOCNY KANAPKA positek nocny 1szt. (1,2) P (chleb pszenny, masło, wędlna, sałata),	POSIŁEK NOCNY KANAPKA positek nocny 1szt. (1,2) P (chleb pszenny, masło, wędlna, sałata),
K: 2653.0 / B: 89.0 T: 97.9 / WP: 317.9 F: 33.2 / WW: 32.2	K: 2320.4 / B: 95.2 T: 96.1 / WP: 251.5 F: 42.6 / WW: 25.4	K: 2457.7 / B: 120.2 T: 38.4 / WP: 373.4 F: 24.9 / WW: 37.8	K: 2382.9 / B: 120.1 T: 30.1 / WP: 373.3 F: 24.9 / WW: 37.8

ALERGENY SPIS:

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