

30.04.2024 WTOREK

PODSTAWOWA	CUKRZYCA	LEKKOSTRAWNA	NISKOTŁUSZCZOWA
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 2szt (2), Chleb graham 1szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Kakao 250ml (1), Pasta łososiowa z koperkiem P/C 120g (1,3), Pomidor 50g.	Jogurt naturalny 150g (1), Chleb graham 3szt. (2), Masło ekstra 10g (1), Kakao 250ml (1), Pasta łososiowa z koperkiem P/C 120g (1,3), Pomidor 50g,	Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Masło ekstra 10g (1), Kakao 250ml (1), Szynka drobiowa 70g, Warzywa gotowane, bukiet 50g, Ser mozzarella (kulki) 35g (1), Budyń na mleku krowim 150ml (1).	Jogurt owocowy 150g (1), Chleb pszenny 3szt (2), Kakao 250ml (1), Mix sałat z mozzarellą, marchewką gotowaną i oliwą 100g, Szynka drobiowa 50g, Pomidor (bez skórki) 50g, Budvń na mleku krowim
DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE
Budyń na mleku krowim 150ml (1), Kiwi 1szt.,	Budyń na mleku krowim bez cukru 150ml (1), Kiwi 1szt.,	Gruszka pieczona 1 szt.,	Gruszka pieczona 1 szt.,
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Kompot 250ml, Zupa dyniowa z marchewką 350ml (1,5), Schab duszony 100g, Sos pieczeniowy lekki 70g (1,2), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z papryką i ogórkiem 130g (1), Buraczki 130g,	Kompot 250ml, Zupa dyniowa z marchewką 350ml (1,5), Schab duszony 100g, Sos pieczeniowy lekki 70g (1,2), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z papryką i ogórkiem 130g (1), Buraczki 130g,	Kompot 250ml, Zupa dyniowa z marchewką 350ml (1,5), Schab duszony 100g, Sos pieczeniowy lekki 70g (1,2), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew gotowana 130g, Buraczki 130g,	Kompot 250ml, Zupa dyniowa z marchewką 350ml (1,5), Schab duszony 100g, Sos pieczeniowy lekki 70g (1,2), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew gotowana 130g, Buraczki 130g,
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK		
Sok pomidorowy 200ml,	Sok pomidorowy 200ml,		
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Herbata czarna z cukrem 250ml, Frittata szpinakowa z pomidorem b/s 350g	Herbata czarna bez cukru 250ml, Frittata szpinakowa z pomidorem b/s 350g (2,3),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Frittata szpinakowa z pomidorem b/s 350g (2,3),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Frittata szpinakowa z pomidorem b/s 350g (2,3),
POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY
KANAPKA posiłek nocny 1szt. (1,2) P (chleb pszenny, masło,	KANAPKA posiłek nocny 1sz.- pieczywo graham, masło, wędlina, sałata	KANAPKA posiłek nocny 1szt. (1,2) P (chleb pszenny, masło, wędlina,	KANAPKA posiłek nocny 1szt. (1,2) P (chleb pszenny, masło, wędlina, sałata),
K: 2484.2 / B: 127.1 T: 98.0 / WP: 236.2 F: 31.4 / WW: 23.8	K: 2352.3 / B: 128.9 T: 98.4 / WP: 221.8 F: 35.9 / WW: 22.2	K: 2317.7 / B: 126.2 T: 79.7 / WP: 237.0 F: 30.0 / WW: 24.0	K: 2264.5 / B: 120.0 T: 76.0 / WP: 238.0 F: 30.7 / WW: 24.1

ALERGENY SPIS:

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