

	NISKI INDEKS GLIKEMICZNY		
	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 23.03	Pieczyno razowe (1) 70g, masło (7) 15g ser topiony (7) 20g kiełbasa krakowska parzona 20g warzywa 30g 300kcal	Jogurt naturalny (7) 200ml Grahamka (1) 50g 320 kcal	Pieczyno razowe (1) 70g, masło (7) 15g wędlna 20g warzywa 30g herbata z cytryną 200ml 330kcal
WTOREK 24.03	Pieczyno razowe (1) 80g, masło (7) 15g połędwica sopocka (6, *) 20g ser żółty (7) 20g, warzywa mieszane 40g herbata 200ml 330 kcal	Kanapka: Pieczyno razowe (1) 90g, masło (7) 10g biały ser (7) ze szczypiorkiem i przyprawami 30g warzywa 20g 350 kcal	Naleśniki (1) z białym serem (7) i polewą owocową 2 szt. herbata 200ml 300 kcal
ŚRODA 25.03	Pieczyno razowe (1) 70g, masło (7) 15g pasta rybna (<u>ryba wędzona (4)</u> , <u>serek kanapkowy (7)</u> , <u>szczypiorek</u>) 25g wędlinka drobiowa (6,9) 20g warzywa 40g herbata 200ml 300 kcal	Drożdżówka (1,3, 7) mieszana 80g Owoc 260 kcal	Pieczyno razowe (7) 60g, masło (7) 15g wędlna drobiowa 20g serek kanapkowy (7) 15g herbata 200ml 400 kcal
CZWARTEK 26.03	Pieczyno razowe (1) 80g, masło (7) 15g wędlna 20g twaróg (7) 20g warzywa 40g herbata 200ml 380 kcal	Kanapka: Pieczyno razowe (1) 80g, masło (7) 10g wędlna 30g warzywa 20g 350 kcal	Kluski (1,7) leniwe z masłem (7) 160g herbata 200ml 360 kcal
PIĄTEK 27.03	Pieczyno razowe (1) 75g masło (7) 15g pasta jajeczna (3, 7, 10) z koperkiem 45g ser żółty (7) 20g warzywa mieszane 40g herbata 200ml 300 kcal	Pizzerinka (1) z mozzarellą (7) i pieczarkami 80g 270kcal	