

	PONIEDZIAŁEK					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 70g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 70g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 70g
OBIAD	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL (S)Naleśniki z pastą twarogową 300g GLU, MLE, JAJ Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 150ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 125g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL (S)Naleśniki z pastą twarogową 300g GLU, MLE, JAJ Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
P N	Wafle ryżowe 20g	Wafle ryżowe 20g	Wafle ryżowe 20g	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Wafle ryżowe 20g	Wafle ryżowe 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2296 Białko ogółem [g]: 110,88 Tuszczy [g]: 68,11 NKT [g]: 33,80 Węglowodany ogółem [g]: 316,06 W tym cukry [g]: 46,95 Błonnik [g]: 26,61 Sól [g]: 2,39	Wartość energetyczna [kcal]: 2182 Białko ogółem [g]: 89,98 Tuszczy [g]: 58,13 NKT [g]: 28,72 Węglowodany ogółem [g]: 332,82 W tym cukry [g]: 86,34 Błonnik [g]: 29,30 Sól [g]: 3,85	Wartość energetyczna [kcal]: 2210 Białko ogółem [g]: 93,09 Tuszczy [g]: 64,27 NKT [g]: 34,03 Węglowodany ogółem [g]: 326,63 W tym cukry [g]: 103,04 Błonnik [g]: 26,61 Sól [g]: 4,68	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 91,65 Tuszczy [g]: 73,82 NKT [g]: 33,31 Węglowodany ogółem [g]: 324,03 W tym cukry [g]: 104,12 Błonnik [g]: 27,01 Sól [g]: 3,28	Wartość energetyczna [kcal]: 1859 Białko ogółem [g]: 80,39 Tuszczy [g]: 53,37 NKT [g]: 26,45 Węglowodany ogółem [g]: 275,98 W tym cukry [g]: 73,18 Błonnik [g]: 25,80 Sól [g]: 3,87	Wartość energetyczna [kcal]: 2296 Białko ogółem [g]: 110,88 Tuszczy [g]: 68,11 NKT [g]: 33,80 Węglowodany ogółem [g]: 316,06 W tym cukry [g]: 46,95 Błonnik [g]: 26,61 Sól [g]: 2,39