

	CZWARTEK					
	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 manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Jajko gotowane 60g JAJ Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Jajko gotowane 60g JAJ Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ
OBIAD	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszanka z cebulą 200g (G)Ziemniaki 300g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 150ml SEL, GLU, MLE (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 125g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszanka z cebulą 200g (G)Ziemniaki 300g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g		
P	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy b/c 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2265 Białko ogółem [g]: 87,59 Tłuszcz [g]: 71,83 NKT [g]: 29,72 Węglowodany ogółem [g]: 326,21 W tym cukry [g]: 70,95 Błonnik [g]: 37,12 Sól [g]: 3,18	Wartość energetyczna [kcal]: 2375 Białko ogółem [g]: 114,22 Tłuszcz [g]: 69,30 NKT [g]: 34,52 Węglowodany ogółem [g]: 334,99 W tym cukry [g]: 57,34 Błonnik [g]: 29,64 Sól [g]: 4,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2167 Białko ogółem [g]: 107,42 Tłuszcz [g]: 66,66 NKT [g]: 34,02 Węglowodany ogółem [g]: 296,35 W tym cukry [g]: 57,34 Błonnik [g]: 25,30 Sól [g]: 4,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2330 Białko ogółem [g]: 98,18 Tłuszcz [g]: 70,55 NKT [g]: 32,48 Węglowodany ogółem [g]: 333,68 W tym cukry [g]: 51,47 Błonnik [g]: 32,62 Sól [g]: 1,95	Wartość energetyczna [kcal]: 1805 Białko ogółem [g]: 88,16 Tłuszcz [g]: 61,25 NKT [g]: 31,50 Węglowodany ogółem [g]: 235,19 W tym cukry [g]: 53,61 Błonnik [g]: 20,06 Sól [g]: 3,67	Wartość energetyczna [kcal]: 2265 Białko ogółem [g]: 87,59 Tłuszcz [g]: 71,83 NKT [g]: 29,72 Węglowodany ogółem [g]: 326,21 W tym cukry [g]: 70,95 Błonnik [g]: 37,12 Sól [g]: 3,18