

	ŚRODA					
	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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza ze szczypiorkiem 130g JAJ Sałata 10g Rzodkiewka 30g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 130g Sałata 10g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 130g Sałata 10g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza ze szczypiorkiem 130g JAJ Sałata 10g Rzodkiewka 30g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 130g Sałata 10g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza ze szczypiorkiem 130g JAJ Sałata 10g Rzodkiewka 30g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Jabłko 90g
OBIAD	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL Śledź w śmietanie 200g MLE, RYB (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, RYB, SEL (G)Ziemniaki 300g (G)Brokuł gotowany z marchewką 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, RYB, SEL (G)Ziemniaki 300g (G)Brokuł gotowany z marchewką 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, RYB, SEL (G)Ziemniaki 300g (G)Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 150ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 125g MLE, RYB, SEL (G)Ziemniaki 150g (G)Brokuł gotowany z marchewką 75g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL Śledź w śmietanie 200g MLE, RYB (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g
II KOL.				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
P	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2428 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 66,50 NKT [g]: 26,50 Węglowodany ogółem [g]: 352,24 W tym cukry [g]: 95,46 Błonnik [g]: 35,09 Sól [g]: 4,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2454 Białko ogółem [g]: 114,17 Tłuszcz [g]: 60,41 NKT [g]: 23,55 Węglowodany ogółem [g]: 375,60 W tym cukry [g]: 94,63 Błonnik [g]: 34,09 Sól [g]: 6,60	Wartość energetyczna [kcal]: 2335 Białko ogółem [g]: 109,75 Tłuszcz [g]: 65,45 NKT [g]: 27,22 Węglowodany ogółem [g]: 340,49 W tym cukry [g]: 96,55 Błonnik [g]: 30,31 Sól [g]: 6,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2448 Białko ogółem [g]: 120,65 Tłuszcz [g]: 62,71 NKT [g]: 23,83 Węglowodany ogółem [g]: 359,45 W tym cukry [g]: 95,23 Błonnik [g]: 35,28 Sól [g]: 4,13	Wartość energetyczna [kcal]: 1950 Białko ogółem [g]: 90,60 Tłuszcz [g]: 52,08 NKT [g]: 21,38 Węglowodany ogółem [g]: 291,57 W tym cukry [g]: 88,58 Błonnik [g]: 24,93 Sól [g]: 5,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2428 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 66,50 NKT [g]: 26,50 Węglowodany ogółem [g]: 352,24 W tym cukry [g]: 95,46 Błonnik [g]: 35,09 Sól [g]: 4,08