

	WTOREK					
	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 30g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 30g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 30g Pomidor 100g Sałata 10g
OBIAD	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Bigos z kapusty mieszanej 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 150ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Bigos z kapusty mieszanej 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g
II				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Twaróg 70g MLE		
PN	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2139 Białko ogółem [g]: 90,50 Tłuszcz [g]: 65,62 NKT [g]: 28,15 Węglowodany ogółem [g]: 306,05 W tym cukry [g]: 54,96 Błonnik [g]: 35,38 Sól [g]: 5,15	Wartość energetyczna [kcal]: 2337 Białko ogółem [g]: 114,57 Tłuszcz [g]: 70,07 NKT [g]: 27,00 Węglowodany ogółem [g]: 324,20 W tym cukry [g]: 50,91 Błonnik [g]: 32,69 Sól [g]: 5,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2129 Białko ogółem [g]: 107,77 Tłuszcz [g]: 67,43 NKT [g]: 26,50 Węglowodany ogółem [g]: 285,56 W tym cukry [g]: 50,91 Błonnik [g]: 28,05 Sól [g]: 5,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2394 Białko ogółem [g]: 116,37 Tłuszcz [g]: 67,31 NKT [g]: 30,20 Węglowodany ogółem [g]: 341,52 W tym cukry [g]: 55,33 Błonnik [g]: 37,06 Sól [g]: 3,22	Wartość energetyczna [kcal]: 1834 Białko ogółem [g]: 82,66 Tłuszcz [g]: 69,03 NKT [g]: 28,64 Węglowodany ogółem [g]: 233,21 W tym cukry [g]: 43,54 Błonnik [g]: 22,35 Sól [g]: 4,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2139 Białko ogółem [g]: 90,50 Tłuszcz [g]: 65,62 NKT [g]: 28,15 Węglowodany ogółem [g]: 306,05 W tym cukry [g]: 54,96 Błonnik [g]: 35,38 Sól [g]: 5,15