

	NIEDZIELA					
	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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 120g JAJ, MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sezam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 120g JAJ, MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 120g JAJ, MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 120g JAJ, MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sezam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 120g JAJ, MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 120g JAJ, MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sezam 2g SEZ
OBIAD	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (P)Klops mielony nadziewany 150g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 125g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 150g (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (P)Klops mielony nadziewany 150g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Szynka konserwowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Szynka konserwowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Szynka konserwowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Szynka konserwowa 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Szynka konserwowa 40g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
PN	Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami 100g GLU	Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami 100g GLU	Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami 100g GLU	Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami b/c100g GLU	Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami 100g GLU	Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami 100g GLU
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2259 Białko ogółem [g]: 107,35 Tłuszcz [g]: 70,88 NKT [g]: 33,45 Węglowodany ogółem [g]: 306,15 W tym cukry [g]: 73,4 Błonnik [g]: 35,92 Sól [g]: 1,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2222 Białko ogółem [g]: 102,95 Tłuszcz [g]: 69,49 NKT [g]: 33,48 Węglowodany ogółem [g]: 308,25 W tym cukry [g]: 80,78 Błonnik [g]: 38,33 Sól [g]: 3,67	Wartość energetyczna [kcal]: 2115 Białko ogółem [g]: 98,92 Tłuszcz [g]: 67,30 NKT [g]: 33,07 Węglowodany ogółem [g]: 291,31 W tym cukry [g]: 76,51 Błonnik [g]: 32,77 Sól [g]: 4,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2162 Białko ogółem [g]: 98,98 Tłuszcz [g]: 65,04 NKT [g]: 30,13 Węglowodany ogółem [g]: 303,02 W tym cukry [g]: 69,98 Błonnik [g]: 35,92 Sól [g]: 4,93	Wartość energetyczna [kcal]: 1867 Białko ogółem [g]: 82,83 Tłuszcz [g]: 63,12 NKT [g]: 31,31 Węglowodany ogółem [g]: 253,55 W tym cukry [g]: 70,58 Błonnik [g]: 29,04 Sól [g]: 4,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2259 Białko ogółem [g]: 107,35 Tłuszcz [g]: 70,88 NKT [g]: 33,45 Węglowodany ogółem [g]: 306,15 W tym cukry [g]: 73,4 Błonnik [g]: 35,92 Sól [g]: 1,03