

	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 Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka) 150g Sałata 10g Babka wielkanocna 70g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Babka wielkanocna 70g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, papryka) 150g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Babka wielkanocna 70g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, papryka) 150g Sałata 10g Babka wielkanocna 70g GLU, MLE, JAJ
OBIAD	(G)Żurek wielkanocny (300g) z jajkiem gotowanym (30g) i białą kielbasą (80g) (G)Ziemniaki puree 200g Kompot owocowy 250ml	(G)Żurek wielkanocny (300g) z jajkiem gotowanym (30g) i białą kielbasą (80g) (G)Ziemniaki puree 200g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana (300g) z białą kielbasą (80g) Kompot owocowy 250ml	(G)Żurek wielkanocny (300g) z jajkiem gotowanym (30g) i białą kielbasą (80g) (G)Ziemniaki puree 200g Kompot owocowy 250ml	(G)Żurek wielkanocny (300g) z jajkiem gotowanym (30g) i białą kielbasą (80g) (G)Ziemniaki puree 200g Kompot owocowy 250ml	(G)Żurek wielkanocny (300g) z jajkiem gotowanym (30g) i białą kielbasą (80g) (G)Ziemniaki puree 200g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
P N	Gruszka 60g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Gruszka 60g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 101,48 Tłuszcz [g]: 70,17 NKT [g]: 31,12 Węglowodany ogółem [g]: 331,70 W tym cukry [g]: 68,86 Błonnik [g]: 35,86 Sól [g]: 2,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2194 Białko ogółem [g]: 94,90 Tłuszcz [g]: 66,85 NKT [g]: 30,79 Węglowodany ogółem [g]: 314,15 W tym cukry [g]: 63,65 Błonnik [g]: 30,52 Sól [g]: 3,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2197 Białko ogółem [g]: 101,88 Tłuszcz [g]: 68,71 NKT [g]: 32,40 Węglowodany ogółem [g]: 304,62 W tym cukry [g]: 64,03 Błonnik [g]: 27,33 Sól [g]: 3,28	Wartość energetyczna [kcal]: 2136 Białko ogółem [g]: 92,34 Tłuszcz [g]: 68,21 NKT [g]: 30,84 Węglowodany ogółem [g]: 296,37 W tym cukry [g]: 63,99 Błonnik [g]: 31,45 Sól [g]: 1,22	Wartość energetyczna [kcal]: 1775 Białko ogółem [g]: 74,33 Tłuszcz [g]: 59,72 NKT [g]: 28,18 Węglowodany ogółem [g]: 246,40 W tym cukry [g]: 63,28 Błonnik [g]: 24,44 Sól [g]: 2,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 101,48 Tłuszcz [g]: 70,17 NKT [g]: 31,12 Węglowodany ogółem [g]: 331,70 W tym cukry [g]: 68,86 Błonnik [g]: 35,86 Sól [g]: 2,13