

	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 Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 50g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 50g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 50g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE
OBIAD	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym GLU, SEL (G)Ryż 120g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 250g GLU (G)Ryż 120g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 250g GLU (G)Ryż 120g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 250g GLU (G)Ryż 120g Surówka z marchwi 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 125g GLU (G)Ryż 60g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym GLU, SEL (G)Ryż 120g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ
II KOL.				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
PN	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2443 Białko ogółem [g]: 108,42 Tłuszcz [g]: 64,68 NKT [g]: 27,79 Węglowodany ogółem [g]: 357,97 W tym cukry [g]: 85,14 Błonnik [g]: 33,87 Sól [g]: 4,50	Wartość energetyczna [kcal]: 2446 Białko ogółem [g]: 116,68 Tłuszcz [g]: 56,94 NKT [g]: 23,81 Węglowodany ogółem [g]: 370,39 W tym cukry [g]: 88,3 Błonnik [g]: 32,92 Sól [g]: 4,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2409 Białko ogółem [g]: 111,47 Tłuszcz [g]: 67,45 NKT [g]: 31,43 Węglowodany ogółem [g]: 344,53 W tym cukry [g]: 89,1 Błonnik [g]: 28,95 Sól [g]: 4,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2481 Białko ogółem [g]: 115,50 Tłuszcz [g]: 67,07 NKT [g]: 28,78 Węglowodany ogółem [g]: 354,84 W tym cukry [g]: 82,53 Błonnik [g]: 32,92 Sól [g]: 2,73	Wartość energetyczna [kcal]: 1931 Białko ogółem [g]: 93,17 Tłuszcz [g]: 50,59 NKT [g]: 22,15 Węglowodany ogółem [g]: 276,77 W tym cukry [g]: 80,38 Błonnik [g]: 21,73 Sól [g]: 4,27	Wartość energetyczna [kcal]: 2443 Białko ogółem [g]: 108,42 Tłuszcz [g]: 64,68 NKT [g]: 27,79 Węglowodany ogółem [g]: 357,97 W tym cukry [g]: 85,14 Błonnik [g]: 33,87 Sól [g]: 4,50