

	CZWARTEK					
	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 Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Jabłko 90g
OBIAD	(G)Żurek staropolski (300g) z jajkiem gotowanym (30g) i białą kielbasą (80g) (G)Ziemniaki puree 200g Kompot owocowy 250ml	(G)Żurek staropolski (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 staropolski (300g) z jajkiem gotowanym (30g) i białą kielbasą (80g) (G)Ziemniaki puree 200g Kompot owocowy 250ml	(G)Żurek staropolski (300g) z jajkiem gotowanym (30g) i białą kielbasą (80g) (G)Ziemniaki puree 200g Kompot owocowy 250ml	(G)Żurek staropolski (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 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g		
P N	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy b/c 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2265 Białko ogółem [g]: 87,59 Tuszczy [g]: 71,83 NKT [g]: 29,72 Węglowodany ogółem [g]: 326,21 W tym cukry [g]: 70,95 Błonnik [g]: 37,12 Sól [g]: 3,18	Wartość energetyczna [kcal]: 2375 Białko ogółem [g]: 114,22 Tuszczy [g]: 69,30 NKT [g]: 34,52 Węglowodany ogółem [g]: 334,99 W tym cukry [g]: 57,34 Błonnik [g]: 29,64 Sól [g]: 4,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2167 Białko ogółem [g]: 107,42 Tuszczy [g]: 66,66 NKT [g]: 34,02 Węglowodany ogółem [g]: 296,35 W tym cukry [g]: 57,34 Błonnik [g]: 25,30 Sól [g]: 4,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2330 Białko ogółem [g]: 98,18 Tuszczy [g]: 70,55 NKT [g]: 32,48 Węglowodany ogółem [g]: 333,68 W tym cukry [g]: 51,47 Błonnik [g]: 32,62 Sól [g]: 1,95	Wartość energetyczna [kcal]: 1805 Białko ogółem [g]: 88,16 Tuszczy [g]: 61,25 NKT [g]: 31,50 Węglowodany ogółem [g]: 235,19 W tym cukry [g]: 53,61 Błonnik [g]: 20,06 Sól [g]: 3,67	Wartość energetyczna [kcal]: 2265 Białko ogółem [g]: 87,59 Tuszczy [g]: 71,83 NKT [g]: 29,72 Węglowodany ogółem [g]: 326,21 W tym cukry [g]: 70,95 Błonnik [g]: 37,12 Sól [g]: 3,18