

	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 Kura w galarecie 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 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 Szyńka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szyńka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szyńka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 2g SEZ
OBIAD	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 70g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szyńka konserwowa 40g Papryka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szyńka konserwowa 40g Marchew gotowana 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szyńka konserwowa 40g Marchew gotowana 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szyńka konserwowa 40g Papryka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szyńka konserwowa 40g Marchew gotowana 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szyńka konserwowa 40g Papryka 30g 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		
P	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
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]: 0,93	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