

	WTOREK					
	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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Mix sałat 10g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Mix sałat 10g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Mix sałat 10g Pomarańcza 150g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Mix sałat 10g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Mix sałat 10g Pomarańcza 150g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Mix sałat 10g Pomarańcza 150g
OBIAD	(G)Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (P)Klops mielony nadziewany 150g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 150ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (P)Klops mielony nadziewany 150g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Banan 60g Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Banan 60g Kiwi 40g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Jajko gotowane 50g JAJ		
P N	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2403 Białko ogółem [g]: 102,61 Tłuszcz [g]: 86,95 NKT [g]: 34,73 Węglowodany ogółem [g]: 310,74 W tym cukry [g]: 99,51 Błonnik [g]: 31,28 Sól [g]: 3,98	Wartość energetyczna [kcal]: 2390 Białko ogółem [g]: 107,05 Tłuszcz [g]: 82,98 NKT [g]: 34,01 Węglowodany ogółem [g]: 313,69 W tym cukry [g]: 100,5 Błonnik [g]: 29,09 Sól [g]: 4,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2147 Białko ogółem [g]: 98,90 Tłuszcz [g]: 77,50 NKT [g]: 32,93 Węglowodany ogółem [g]: 273,63 W tym cukry [g]: 100,41 Błonnik [g]: 24,15 Sól [g]: 4,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2296 Białko ogółem [g]: 103,52 Tłuszcz [g]: 83,20 NKT [g]: 33,28 Węglowodany ogółem [g]: 290,21 W tym cukry [g]: 95,94 Błonnik [g]: 30,19 Sól [g]: 2,47	Wartość energetyczna [kcal]: 1900 Białko ogółem [g]: 83,55 Tłuszcz [g]: 70,43 NKT [g]: 33,57 Węglowodany ogółem [g]: 242,95 W tym cukry [g]: 96,21 Błonnik [g]: 20,75 Sól [g]: 4,20	Wartość energetyczna [kcal]: 2403 Białko ogółem [g]: 102,61 Tłuszcz [g]: 86,95 NKT [g]: 34,73 Węglowodany ogółem [g]: 310,74 W tym cukry [g]: 99,51 Błonnik [g]: 31,28 Sól [g]: 3,98