

	CZWARTEK					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI podstaw
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kakao 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kakao 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g
OBIAD	(G)Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 250g GLU, JAJ (G)Ryż 120g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 250g GLU, JAJ (G)Ryż 120g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 250g GLU, JAJ (G)Ryż 120g (G) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 250g GLU, JAJ (G)Ryż 120g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 150ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 125g GLU, JAJ (G)Ryż 60g Surówka z marchwi i jabłka 75g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 250g GLU, JAJ (G)Ryż 120g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250g
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z cieciorą i kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z cieciorą i kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z cieciorą i kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g
IIKOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
PN	Wafle ryżowe 20g Gruszka 70g Kiwi 40g	Wafle ryżowe 20g Jabłko 90g Kiwi 40g	Wafle ryżowe 20g Jabłko 90g Kiwi 40g	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ Jabłko 90g Kiwi 40g	Wafle ryżowe 20g Jabłko 90g Kiwi 40g	Wafle ryżowe 20g Gruszka 70g Kiwi 40g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 109,20 Tłuszcz [g]: 71,17 NKT [g]: 31,94 Węglowodany ogółem [g]: 344,08 W tym cukry [g]: 45,48 Błonnik [g]: 48,84 Sól [g]: 1,93	Wartość energetyczna [kcal]: 2354 Białko ogółem [g]: 91,63 Tłuszcz [g]: 69,60 NKT [g]: 32,31 Węglowodany ogółem [g]: 351,40 W tym cukry [g]: 44,47 Błonnik [g]: 34,00 Sól [g]: 3,42	Wartość energetyczna [kcal]: 2191 Białko ogółem [g]: 93,67 Tłuszcz [g]: 67,40 NKT [g]: 29,17 Węglowodany ogółem [g]: 313,47 W tym cukry [g]: 44,47 Błonnik [g]: 28,58 Sól [g]: 3,41	Wartość energetyczna [kcal]: 2414 Białko ogółem [g]: 104,27 Tłuszcz [g]: 73,99 NKT [g]: 29,72 Węglowodany ogółem [g]: 332,45 W tym cukry [g]: 60,56 Błonnik [g]: 36,53 Sól [g]: 1,99	Wartość energetyczna [kcal]: 1857 Białko ogółem [g]: 79,33 Tłuszcz [g]: 55,15 NKT [g]: 24,95 Węglowodany ogółem [g]: 271,05 W tym cukry [g]: 42,00 Błonnik [g]: 27,16 Sól [g]: 3,32	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 109,20 Tłuszcz [g]: 71,17 NKT [g]: 31,94 Węglowodany ogółem [g]: 344,08 W tym cukry [g]: 45,48 Błonnik [g]: 48,84 Sól [g]: 1,93