

	PIĄTEK					
	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 Dżem porzeczkowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 50g Papryka świeża 30g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g Pomidor 50g Ogórek świeży 50g Papryka świeża 30g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 50g Papryka świeża 30g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE
OBIAD	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Filet rybny panierowany 250g GLU, MLE, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 150ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 125g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 150g Surówka z marchwi i jabłka 75g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Filet rybny panierowany 250g GLU, MLE, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g Banan 60g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Banan 60g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Banan 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Banan 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g Banan 60g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g		
PN	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2136 Białko ogółem [g]: 101,14 Tłuszcz [g]: 63,89 NKT [g]: 31,41 Węglowodany ogółem [g]: 297,72 W tym cukry [g]: 66,66 Błonnik [g]: 29,50 Sól [g]: 2,72	Wartość energetyczna [kcal]: 2046 Białko ogółem [g]: 95,69 Tłuszcz [g]: 53,77 NKT [g]: 28,40 Węglowodany ogółem [g]: 307,81 W tym cukry [g]: 76,41 Błonnik [g]: 30,98 Sól [g]: 4,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2041 Białko ogółem [g]: 93,60 Tłuszcz [g]: 50,27 NKT [g]: 26,30 Węglowodany ogółem [g]: 316,74 W tym cukry [g]: 76,45 Błonnik [g]: 31,42 Sól [g]: 4,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2055 Białko ogółem [g]: 96,47 Tłuszcz [g]: 53,94 NKT [g]: 26,14 Węglowodany ogółem [g]: 304,72 W tym cukry [g]: 59,27 Błonnik [g]: 29,67 Sól [g]: 2,27	Wartość energetyczna [kcal]: 1810 Białko ogółem [g]: 94,66 Tłuszcz [g]: 49,39 NKT [g]: 26,27 Węglowodany ogółem [g]: 260,44 W tym cukry [g]: 78,49 Błonnik [g]: 26,60 Sól [g]: 4,32	Wartość energetyczna [kcal]: 2136 Białko ogółem [g]: 101,14 Tłuszcz [g]: 63,89 NKT [g]: 31,41 Węglowodany ogółem [g]: 297,72 W tym cukry [g]: 66,66 Błonnik [g]: 29,50 Sól [g]: 2,72