

	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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Gruszka 70g Banan 60g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g Banan 60g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g Banan 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g Banan 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Sałata 10g Gruszka 70g Banan 60g
OBIAD	(G)Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL (G)Fasolka po bretońsku 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 150ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 125g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL (G)Fasolka po bretońsku 250g GLU (G)Ziemniaki 300g 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 Sesam 2g SEZ	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 Sesam 2g SEZ	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 Sesam 2g SEZ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pieczeń z indyka 70g		
PN	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 107,99 Tłuszcz [g]: 67,56 NKT [g]: 26,10 Węglowodany ogółem [g]: 347,79 W tym cukry [g]: 74,71 Błonnik [g]: 39,54 Sól [g]: 4,16	Wartość energetyczna [kcal]: 2228 Białko ogółem [g]: 106,23 Tłuszcz [g]: 68,87 NKT [g]: 32,91 Węglowodany ogółem [g]: 305,45 W tym cukry [g]: 75,37 Błonnik [g]: 27,60 Sól [g]: 4,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2143 Białko ogółem [g]: 105,66 Tłuszcz [g]: 69,64 NKT [g]: 34,14 Węglowodany ogółem [g]: 283,99 W tym cukry [g]: 76,46 Błonnik [g]: 24,71 Sól [g]: 4,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2330 Białko ogółem [g]: 113,10 Tłuszcz [g]: 71,40 NKT [g]: 31,41 Węglowodany ogółem [g]: 307,76 W tym cukry [g]: 72,48 Błonnik [g]: 29,95 Sól [g]: 2,40	Wartość energetyczna [kcal]: 1928 Białko ogółem [g]: 90,80 Tłuszcz [g]: 64,85 NKT [g]: 32,25 Węglowodany ogółem [g]: 254,71 W tym cukry [g]: 73,56 Błonnik [g]: 21,16 Sól [g]: 4,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 107,99 Tłuszcz [g]: 67,56 NKT [g]: 26,10 Węglowodany ogółem [g]: 347,79 W tym cukry [g]: 74,71 Błonnik [g]: 39,54 Sól [g]: 4,16