

	ŚRODA					
	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 Pieczeń z indyka 40g Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Sałata 10g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Sałata 10g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Sałata 10g Pomarańcza 150g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Sałata 10g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Sałata 10g Pomarańcza 150g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Sałata 10g Pomarańcza 150g
OBIAD	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Gołąbki w sosie pomidorowym 250g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Ogórek kiszony z jabłkiem 120g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 125g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 150g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Gołąbki w sosie pomidorowym 250g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Ogórek kiszony z jabłkiem 120g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g ; Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g ; Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 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 Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g ; Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 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 Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g ; Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
P N	Galeетка owocowa 250g GLU, MLE, JAJ ; Jablko 180g	Galeетка owocowa 250g GLU, MLE, JAJ ; Jablko 180g	Galeетка owocowa 250g GLU, MLE, JAJ ; Jablko 180g	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ ; Jablko 180g	Galeетка owocowa 250g GLU, MLE, JAJ ; Jablko 180g	Galeетка owocowa 250g GLU, MLE, JAJ ; Jablko 180g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2247 Białko ogółem [g]: 99,45 Tłuszcz [g]: 69,23 NKT [g]: 51,85 Węglowodany ogółem [g]: 316,60 W tym cukry [g]: 67,07 Błonnik [g]: 37,61 Sól [g]: 2,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2393 Białko ogółem [g]: 100,54 Tłuszcz [g]: 77,52 NKT [g]: 32,28 Węglowodany ogółem [g]: 334,88 W tym cukry [g]: 72,45 Błonnik [g]: 37,34 Sól [g]: 4,48	Wartość energetyczna [kcal]: 2110 Białko ogółem [g]: 87,41 Tłuszcz [g]: 73,12 NKT [g]: 30,22 Węglowodany ogółem [g]: 288,61 W tym cukry [g]: 60,51 Błonnik [g]: 32,88 Sól [g]: 4,39	Wartość energetyczna [kcal]: 2378 Białko ogółem [g]: 100,47 Tłuszcz [g]: 79,65 NKT [g]: 34,55 Węglowodany ogółem [g]: 323,35 W tym cukry [g]: 79,67 Błonnik [g]: 37,71 Sól [g]: 2,35	Wartość energetyczna [kcal]: 1756 Białko ogółem [g]: 72,11 Tłuszcz [g]: 63,18 NKT [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 235,81 W tym cukry [g]: 54,50 Błonnik [g]: 27,11 Sól [g]: 4,17	Wartość energetyczna [kcal]: 2247 Białko ogółem [g]: 99,45 Tłuszcz [g]: 69,23 NKT [g]: 51,85 Węglowodany ogółem [g]: 316,60 W tym cukry [g]: 67,07 Błonnik [g]: 37,61 Sól [g]: 2,23