

	CZWARTEK					
	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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 100g Papryka świeża 20g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 100g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 100g Papryka świeża 20g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 100g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 100g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
OBIAD	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 150ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 125g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ Cieciora 30g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Kurczak w galarecie 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ Cieciora 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ Cieciora 30g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
P	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 98,92 Tłuszcz [g]: 67,47 NKT [g]: 32,20 Węglowodany ogółem [g]: 355,95 W tym cukry [g]: 60,59 Błonnik [g]: 35,30 Sól [g]: 1,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2386 Białko ogółem [g]: 101,29 Tłuszcz [g]: 67,55 NKT [g]: 32,92 Węglowodany ogółem [g]: 352,79 W tym cukry [g]: 60,18 Błonnik [g]: 30,55 Sól [g]: 4,00	Wartość energetyczna [kcal]: 2145 Białko ogółem [g]: 93,33 Tłuszcz [g]: 61,91 NKT [g]: 32,09 Węglowodany ogółem [g]: 313,65 W tym cukry [g]: 60,17 Błonnik [g]: 25,51 Sól [g]: 4,00	Wartość energetyczna [kcal]: 2375 Białko ogółem [g]: 100,10 Tłuszcz [g]: 57,09 NKT [g]: 24,68 Węglowodany ogółem [g]: 364,53 W tym cukry [g]: 73,99 Błonnik [g]: 34,52 Sól [g]: 1,02	Wartość energetyczna [kcal]: 1829 Białko ogółem [g]: 80,25 Tłuszcz [g]: 57,51 NKT [g]: 29,65 Węglowodany ogółem [g]: 255,51 W tym cukry [g]: 53,64 Błonnik [g]: 19,87 Sól [g]: 3,86	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 98,92 Tłuszcz [g]: 67,47 NKT [g]: 32,20 Węglowodany ogółem [g]: 355,95 W tym cukry [g]: 60,59 Błonnik [g]: 35,30 Sól [g]: 1,03