

	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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Drożdżówka 120g g GLU, MLE, JAJ Gruszka 70g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Drożdżówka 120g g GLU, MLE, JAJ Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Drożdżówka 120g g GLU, MLE, JAJ Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Drożdżówka 120g g GLU, MLE, JAJ Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Drożdżówka 120g g GLU, MLE, JAJ Gruszka 70g Kiwi 40g
OBIAD	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Kotlet schabowy pieczony 170g (G)Ziemniaki 300g (G)Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (D)Schab duszony w sosie pietruszkowym 150g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Brokuł gotowany z marchewką 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (D)Schab duszony w sosie pietruszkowym 150g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Brokuł gotowany z marchewką 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (D)Schab duszony w sosie pietruszkowym 150g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Brokuł gotowany 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 150ml SEL (D)Schab duszony w sosie pietruszkowym 75g GLU, MLE (G)Ziemniaki 150g (G)Brokuł gotowany z marchewką 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Kotlet schabowy pieczony 170g (G)Ziemniaki 300g Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kura w galarecie 70g		
PN	Wafle ryżowe 7 ziaren 20g Jogurt b/c 150g	Wafle ryżowe 20g Jogurt b/c 150g	Wafle ryżowe 20g Jogurt b/c 150g	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ Jogurt b/c 150g	Wafle ryżowe 20g Jogurt b/c 150g	Wafle ryżowe 7 ziaren 20g Jogurt b/c 150g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2241 Białko ogółem [g]: 115,56 Tłuszcz [g]: 62,75 NKT [g]: 18,32 Węglowodany ogółem [g]: 309,40 W tym cukry [g]: 64,37 Błonnik [g]: 28,54 Sól [g]: 1,11	Wartość energetyczna [kcal]: 2230 Białko ogółem [g]: 117,97 Tłuszcz [g]: 54,24 NKT [g]: 24,86 Węglowodany ogółem [g]: 329,73 W tym cukry [g]: 71,86 Błonnik [g]: 31,92 Sól [g]: 2,90	Wartość energetyczna [kcal]: 2018 Białko ogółem [g]: 111,23 Tłuszcz [g]: 51,38 NKT [g]: 24,35 Węglowodany ogółem [g]: 290,28 W tym cukry [g]: 88,9 Błonnik [g]: 26,95 Sól [g]: 2,90	Wartość energetyczna [kcal]: 2285 Białko ogółem [g]: 119,31 Tłuszcz [g]: 61,78 NKT [g]: 26,08 Węglowodany ogółem [g]: 313,18 W tym cukry [g]: 75,18 Błonnik [g]: 28,97 Sól [g]: 0,80	Wartość energetyczna [kcal]: 1741 Białko ogółem [g]: 85,87 Tłuszcz [g]: 46,80 NKT [g]: 22,55 Węglowodany ogółem [g]: 254,57 W tym cukry [g]: 66,77 Błonnik [g]: 22,98 Sól [g]: 2,67	Wartość energetyczna [kcal]: 2241 Białko ogółem [g]: 115,56 Tłuszcz [g]: 62,75 NKT [g]: 18,32 Węglowodany ogółem [g]: 309,40 W tym cukry [g]: 64,37 Błonnik [g]: 28,54 Sól [g]: 1,11