

	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 Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Świeże warzywa z cieciorką (pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka) 120g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Świeże warzywa z cieciorką (pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka) 120g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Świeże warzywa z cieciorką (pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka) 120g Sałata 10g Sok warzywny 300ml
OBIAD	(G)Zupa pieczarkowa 300ml SEL, GLU, MLE (S)Jajko sadzone 50g JAJ (G)Ziemniaki 300g Mizeria z ogórka świeżego 150g MLE Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kielbaska wieprzowa w sosie koperkowym 100g MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 150ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 150g (G)Marchewka z groszkiem 75g GLU, MLE Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa pieczarkowa 300ml SEL, GLU, MLE (S)Jajko sadzone 50g JAJ (G)Ziemniaki 300g Mizeria z ogórka świeżego 150g MLE Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
PN	Owsianka z owocami 100g GLU Wafle ryżowe 20g	Owsianka z owocami 100g GLU Wafle ryżowe 20g	Owsianka z owocami 100g GLU Wafle ryżowe 20g	Owsianka z owocami 100g GLU Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Owsianka z owocami 100g GLU Wafle ryżowe 20g	Owsianka z owocami 100g GLU Wafle ryżowe 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2109 Białko ogółem [g]: 95,13 Tuszcz [g]: 68,95 NKT [g]: 32,33 Węglowodany ogółem [g]: 286,00 W tym cukry [g]: 58,30 Błonnik [g]: 32,01 Sól [g]: 2,78	Wartość energetyczna [kcal]: 2353 Białko ogółem [g]: 101,72 Tuszcz [g]: 66,91 NKT [g]: 32,62 Węglowodany ogółem [g]: 351,01 W tym cukry [g]: 51,22 Błonnik [g]: 36,32 Sól [g]: 4,92	Wartość energetyczna [kcal]: 2178 Białko ogółem [g]: 94,57 Tuszcz [g]: 69,86 NKT [g]: 31,49 Węglowodany ogółem [g]: 307,44 W tym cukry [g]: 52,13 Błonnik [g]: 31,65 Sól [g]: 4,82	Wartość energetyczna [kcal]: 2349 Białko ogółem [g]: 99,96 Tuszcz [g]: 68,93 NKT [g]: 31,69 Węglowodany ogółem [g]: 335,30 W tym cukry [g]: 63,84 Błonnik [g]: 35,44 Sól [g]: 2,94	Wartość energetyczna [kcal]: 1843 Białko ogółem [g]: 83,22 Tuszcz [g]: 60,59 NKT [g]: 30,82 Węglowodany ogółem [g]: 252,53 W tym cukry [g]: 43,67 Błonnik [g]: 23,42 Sól [g]: 4,68	Wartość energetyczna [kcal]: 2109 Białko ogółem [g]: 95,13 Tuszcz [g]: 68,95 NKT [g]: 32,33 Węglowodany ogółem [g]: 286,00 W tym cukry [g]: 58,30 Błonnik [g]: 32,01 Sól [g]: 2,78