

	SOBOTA					
	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 Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10 g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 90g
OBIAD	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g 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 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
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Twaróg 70g MLE		
PN	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 107,33 Tłuszcz [g]: 70,06 NKT [g]: 28,81 Węglowodany ogółem [g]: 329,12 W tym cukry [g]: 71,82 Błonnik [g]: 40,38 Sól [g]: 2,85	Wartość energetyczna [kcal]: 2377 Białko ogółem [g]: 95,99 Tłuszcz [g]: 72,81 NKT [g]: 31,92 Węglowodany ogółem [g]: 341,86 W tym cukry [g]: 87,13 Błonnik [g]: 26,19 Sól [g]: 5,01	Wartość energetyczna [kcal]: 2135 Białko ogółem [g]: 87,82 Tłuszcz [g]: 67,25 NKT [g]: 30,42 Węglowodany ogółem [g]: 302,93 W tym cukry [g]: 87,13 Błonnik [g]: 21,55 Sól [g]: 5,01	Wartość energetyczna [kcal]: 2273 Białko ogółem [g]: 87,59 Tłuszcz [g]: 72,62 NKT [g]: 31,38 Węglowodany ogółem [g]: 314,20 W tym cukry [g]: 99,92 Błonnik [g]: 25,73 Sól [g]: 2,58	Wartość energetyczna [kcal]: 1858 Białko ogółem [g]: 80,17 Tłuszcz [g]: 62,52 NKT [g]: 27,76 Węglowodany ogółem [g]: 250,27 W tym cukry [g]: 69,06 Błonnik [g]: 18,47 Sól [g]: 4,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 107,33 Tłuszcz [g]: 70,06 NKT [g]: 28,81 Węglowodany ogółem [g]: 329,12 W tym cukry [g]: 71,82 Błonnik [g]: 40,38 Sól [g]: 2,85