

	PIĄTEK					
	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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Cieciorka 30g Sesam 2g SEZ Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Cieciorka 30g Sesam 2g SEZ Sałata 10g Jabłko 90g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Cieciorka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ Banan 60g Mandarynka 40g
OBIAD	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Filet rybny panierowany 250g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Filet rybny panierowany 250g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem 80g MLE Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
PN	Galełka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Galełka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Galełka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Galełka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Galełka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2359 Białko ogółem [g]: 120,65 Tłuszcz [g]: 67,48 NKT [g]: 26,78 Węglowodany ogółem [g]: 318,68 W tym cukry [g]: 65,92 Błonnik [g]: 34,29 Sól [g]: 3,31	Wartość energetyczna [kcal]: 2211 Białko ogółem [g]: 112,60 Tłuszcz [g]: 61,92 NKT [g]: 31,10 Węglowodany ogółem [g]: 305,97 W tym cukry [g]: 70,2 Błonnik [g]: 31,80 Sól [g]: 4,72	Wartość energetyczna [kcal]: 2113 Białko ogółem [g]: 120,63 Tłuszcz [g]: 60,21 NKT [g]: 30,96 Węglowodany ogółem [g]: 279,21 W tym cukry [g]: 75,36 Błonnik [g]: 30,16 Sól [g]: 5,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2356 Białko ogółem [g]: 116,04 Tłuszcz [g]: 65,59 NKT [g]: 31,34 Węglowodany ogółem [g]: 330,22 W tym cukry [g]: 84,4 Błonnik [g]: 39,72 Sól [g]: 3,05	Wartość energetyczna [kcal]: 1899 Białko ogółem [g]: 102,64 Tłuszcz [g]: 58,90 NKT [g]: 30,53 Węglowodany ogółem [g]: 243,89 W tym cukry [g]: 67,46 Błonnik [g]: 24,11 Sól [g]: 4,63	Wartość energetyczna [kcal]: 2359 Białko ogółem [g]: 120,65 Tłuszcz [g]: 67,48 NKT [g]: 26,78 Węglowodany ogółem [g]: 318,68 W tym cukry [g]: 65,92 Błonnik [g]: 34,29 Sól [g]: 3,31