

	NIEDZIELA					
	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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g
OBIAD	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 125g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 150g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pieczeń drobiowa 70g		
P N	Mandarynka 40g	Mandarynka 40g	Mandarynka 40g	Mandarynka 40g	Mandarynka 40g	Mandarynka 40g
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2263 Białko ogółem [g]: 95,97 Tłuszcz [g]: 77,62 NKT [g]: 34,10 Węglowodany ogółem [g]: 301,73 W tym cukry [g]: 80,67 Błonnik [g]: 32,65 Sól [g]: 4,57	Wartość energetyczna [kcal]: 2335 Białko ogółem [g]: 99,33 Tłuszcz [g]: 73,03 NKT [g]: 27,67 Węglowodany ogółem [g]: 328,56 W tym cukry [g]: 68,7 Błonnik [g]: 29,51 Sól [g]: 6,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2389 Białko ogółem [g]: 104,75 Tłuszcz [g]: 68,55 NKT [g]: 24,18 Węglowodany ogółem [g]: 348,04 W tym cukry [g]: 77,67 Błonnik [g]: 33,95 Sól [g]: 6,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2386 Białko ogółem [g]: 115,45 Tłuszcz [g]: 75,75 NKT [g]: 27,67 Węglowodany ogółem [g]: 318,23 W tym cukry [g]: 81,38 Błonnik [g]: 33,87 Sól [g]: 7,45	Wartość energetyczna [kcal]: 1907 Białko ogółem [g]: 85,48 Tłuszcz [g]: 55,04 NKT [g]: 19,75 Węglowodany ogółem [g]: 276,89 W tym cukry [g]: 76,28 Błonnik [g]: 26,63 Sól [g]: 6,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2174 Białko ogółem [g]: 93,78 Tłuszcz [g]: 76,77 NKT [g]: 33,90 Węglowodany ogółem [g]: 283,50 W tym cukry [g]: 75,08 Błonnik [g]: 30,07 Sól [g]: 4,65