

	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml
OBIAD	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Bigos z kapusty mieszanej 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 150ml SEL (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Bigos z kapusty mieszanej 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pieczeń z indyka 40g Jajko gotowane 50g JAJ Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Jajko gotowane 50g JAJ Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Jajko gotowane 50g JAJ Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Jajko gotowane 50g JAJ Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pieczeń z indyka 40g Jajko gotowane 50g JAJ Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
P N	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2066 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz [g]: 74,95 NKT [g]: 32,75 Węglowodany ogółem [g]: 253,10 W tym cukry [g]: 53,82 Błonnik [g]: 27,76 Sól [g]: 1,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2368 Białko ogółem [g]: 120,67 Tłuszcz [g]: 59,72 NKT [g]: 21,20 Węglowodany ogółem [g]: 353,19 W tym cukry [g]: 95,74 Błonnik [g]: 41,26 Sól [g]: 3,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2040 Białko ogółem [g]: 123,75 Tłuszcz [g]: 50,66 NKT [g]: 24,94 Węglowodany ogółem [g]: 286,78 W tym cukry [g]: 59,97 Błonnik [g]: 31,37 Sól [g]: 3,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2255 Białko ogółem [g]: 119,77 Tłuszcz [g]: 55,86 NKT [g]: 25,88 Węglowodany ogółem [g]: 327,98 W tym cukry [g]: 70,22 Błonnik [g]: 34,14 Sól [g]: 1,39	Wartość energetyczna [kcal]: 1711 Białko ogółem [g]: 94,86 Tłuszcz [g]: 47,42 NKT [g]: 22,92 Węglowodany ogółem [g]: 238,30 W tym cukry [g]: 54,17 Błonnik [g]: 25,78 Sól [g]: 2,91	Wartość energetyczna [kcal]: 2066 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz [g]: 74,95 NKT [g]: 32,75 Węglowodany ogółem [g]: 253,10 W tym cukry [g]: 53,82 Błonnik [g]: 27,76 Sól [g]: 1,06