

	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Rzodkiewka 30g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Rzodkiewka 30g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Rzodkiewka 30g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g
OBIAD	(G)Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym b/c 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym b/c 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 150ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 125g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Kurczak w galarecie 70g Ogórek świeży 30g Pomidor 50g Sałata 10g Słonecznik 5g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Kurczak w galarecie 70g Ogórek świeży 30g Pomidor 50g Sałata 10g Słonecznik 5g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Kurczak w galarecie 70g Ogórek świeży 30g Pomidor 50g Sałata 10g Słonecznik 5g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
P N	Galaretka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel b/c 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2165 Białko ogółem [g]: 81,38 Tuszczy [g]: 65,37 NKT [g]: 28,19 Węglowodany ogółem [g]: 320,35 W tym cukry [g]: 41,05 Błonnik [g]: 26,70 Sól [g]: 1,74	Wartość energetyczna [kcal]: 2225 Białko ogółem [g]: 88,64 Tuszczy [g]: 65,10 NKT [g]: 28,05 Węglowodany ogółem [g]: 331,61 W tym cukry [g]: 41,07 Błonnik [g]: 27,10 Sól [g]: 5,00	Wartość energetyczna [kcal]: 2121 Białko ogółem [g]: 80,67 Tuszczy [g]: 64,03 NKT [g]: 29,81 Węglowodany ogółem [g]: 317,33 W tym cukry [g]: 48,05 Błonnik [g]: 22,56 Sól [g]: 4,93	Wartość energetyczna [kcal]: 2285 Białko ogółem [g]: 86,92 Tuszczy [g]: 69,89 NKT [g]: 29,42 Węglowodany ogółem [g]: 334,75 W tym cukry [g]: 59,85 Błonnik [g]: 27,09 Sól [g]: 2,91	Wartość energetyczna [kcal]: 1769 Białko ogółem [g]: 73,41 Tuszczy [g]: 57,98 NKT [g]: 25,57 Węglowodany ogółem [g]: 248,99 W tym cukry [g]: 34,12 Błonnik [g]: 20,04 Sól [g]: 4,90	Wartość energetyczna [kcal]: 2165 Białko ogółem [g]: 81,38 Tuszczy [g]: 65,37 NKT [g]: 28,19 Węglowodany ogółem [g]: 320,35 W tym cukry [g]: 41,05 Błonnik [g]: 26,70 Sól [g]: 1,74