

	PONIEDZIAŁEK					
	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 Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Papryka 30g Pomidor 100g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Papryka 30g Pomidor 100g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Papryka 30g Pomidor 100g Mandarynka 40g
OBIAD	(G) Barszcz ukraiński 300ml SEL, GLU (S) Placki ziemniaczane 250g GLU, JAJ Śmietana ukwaszona 40g MLE Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 150ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 150g Sok owocowy 250ml	(G) Barszcz ukraiński 300ml SEL, GLU (S) Placki ziemniaczane 250g GLU, JAJ Śmietana ukwaszona 40g MLE Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 50g Śledź w oleju 100g RYB Sałata 10g Ogórek 30g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Śledź w oleju 100g RYB Sałata 10g Ogórek 30g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Śledź w oleju 100g RYB Sałata 10g Ogórek 30g Rzodkiewka 30g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
P N	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2200 Białko ogółem [g]: 103,31 Tłuszcz [g]: 66,74 NKT [g]: 22,18 Węglowodany ogółem [g]: 307,58 W tym cukry [g]: 71,64 Błonnik [g]: 39,02 Sól [g]: 1,76	Wartość energetyczna [kcal]: 2176 Białko ogółem [g]: 99,52 Tłuszcz [g]: 68,37 NKT [g]: 24,83 Węglowodany ogółem [g]: 299,62 W tym cukry [g]: 65,25 Błonnik [g]: 29,58 Sól [g]: 3,50	Wartość energetyczna [kcal]: 2015 Białko ogółem [g]: 94,90 Tłuszcz [g]: 64,91 NKT [g]: 23,99 Węglowodany ogółem [g]: 273,96 W tym cukry [g]: 61,95 Błonnik [g]: 27,85 Sól [g]: 3,69	Wartość energetyczna [kcal]: 2156 Białko ogółem [g]: 101,07 Tłuszcz [g]: 71,48 NKT [g]: 24,89 Węglowodany ogółem [g]: 284,42 W tym cukry [g]: 70,71 Błonnik [g]: 32,33 Sól [g]: 0,88	Wartość energetyczna [kcal]: 1760 Białko ogółem [g]: 79,24 Tłuszcz [g]: 65,67 NKT [g]: 27,60 Węglowodany ogółem [g]: 221,63 W tym cukry [g]: 56,82 Błonnik [g]: 20,19 Sól [g]: 3,39	Wartość energetyczna [kcal]: 2200 Białko ogółem [g]: 103,31 Tłuszcz [g]: 66,74 NKT [g]: 22,18 Węglowodany ogółem [g]: 307,58 W tym cukry [g]: 71,64 Błonnik [g]: 39,02 Sól [g]: 1,76