

	CZWARTEK					
	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 Ryż na mleku 300ml MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka=150g Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka=150g Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka=150g Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g
OBIAD	(G)Zupa brokułowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie musztardowym 150g GLU, JAJ, GOR (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Kielbaska wieprzowa w sosie koperkowym 100g SEL, GLU (G)Ziemniaki 300g (G) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 150ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 150g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie musztardowym 150g GLU, JAJ, GOR (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek 30g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek 30g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kura w galarecie 70g		
P	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2243 Białko ogółem [g]: 93,56 Tłuszcz [g]: 68,97 NKT [g]: 28,64 Węglowodany ogółem [g]: 324,58 W tym cukry [g]: 63,37 Błonnik [g]: 42,15 Sól [g]: 2,33	Wartość energetyczna [kcal]: 2238 Białko ogółem [g]: 99,14 Tłuszcz [g]: 68,85 NKT [g]: 31,71 Węglowodany ogółem [g]: 321,17 W tym cukry [g]: 65,98 Błonnik [g]: 38,13 Sól [g]: 3,88	Wartość energetyczna [kcal]: 2060 Białko ogółem [g]: 93,04 Tłuszcz [g]: 66,41 NKT [g]: 28,81 Węglowodany ogółem [g]: 287,02 W tym cukry [g]: 63,74 Błonnik [g]: 31,94 Sól [g]: 3,63	Wartość energetyczna [kcal]: 2229 Białko ogółem [g]: 92,65 Tłuszcz [g]: 71,37 NKT [g]: 30,82 Węglowodany ogółem [g]: 317,54 W tym cukry [g]: 63,76 Błonnik [g]: 43,61 Sól [g]: 2,03	Wartość energetyczna [kcal]: 1839 Białko ogółem [g]: 85,59 Tłuszcz [g]: 65,88 NKT [g]: 31,42 Węglowodany ogółem [g]: 238,80 W tym cukry [g]: 57,91 Błonnik [g]: 25,90 Sól [g]: 3,66	Wartość energetyczna [kcal]: 2243 Białko ogółem [g]: 93,56 Tłuszcz [g]: 68,97 NKT [g]: 28,64 Węglowodany ogółem [g]: 324,58 W tym cukry [g]: 63,37 Błonnik [g]: 42,15 Sól [g]: 2,33