

	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 Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ
OBIAD	(G)Zupa krupnik 300ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka konserwowa 70g		
PN	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2051 Białko ogółem [g]: 83,57 Tłuszcz [g]: 61,11 NKT [g]: 30,70 Węglowodany ogółem [g]: 299,95 W tym cukry [g]: 74,89 Błonnik [g]: 29,87 Sól [g]: 3,34	Wartość energetyczna [kcal]: 2107 Białko ogółem [g]: 86,13 Tłuszcz [g]: 58,67 NKT [g]: 30,55 Węglowodany ogółem [g]: 319,70 W tym cukry [g]: 93,11 Błonnik [g]: 29,42 Sól [g]: 5,16	Wartość energetyczna [kcal]: 2260 Białko ogółem [g]: 90,20 Tłuszcz [g]: 60,52 NKT [g]: 32,10 Węglowodany ogółem [g]: 352,78 W tym cukry [g]: 112,3 Błonnik [g]: 30,46 Sól [g]: 5,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2137 Białko ogółem [g]: 85,65 Tłuszcz [g]: 61,29 NKT [g]: 30,58 Węglowodany ogółem [g]: 318,63 W tym cukry [g]: 92,30 Błonnik [g]: 28,71 Sól [g]: 3,34	Wartość energetyczna [kcal]: 1720 Białko ogółem [g]: 74,33 Tłuszcz [g]: 52,56 NKT [g]: 28,22 Węglowodany ogółem [g]: 248,35 W tym cukry [g]: 76,45 Błonnik [g]: 22,83 Sól [g]: 5,05	Wartość energetyczna [kcal]: 2051 Białko ogółem [g]: 83,57 Tłuszcz [g]: 61,11 NKT [g]: 30,70 Węglowodany ogółem [g]: 299,95 W tym cukry [g]: 74,89 Błonnik [g]: 29,87 Sól [g]: 3,34