

	NIEDZIELA					
	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 Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g	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 drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g
OBIAD	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g		
P	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2268 Białko ogółem [g]: 116,52 Tłuszcz [g]: 67,08 NKT [g]: 31,89 Węglowodany ogółem [g]: 306,19 W tym cukry [g]: 58,56 Błonnik [g]: 31,89 Sól [g]: 2,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2362 Białko ogółem [g]: 119,35 Tłuszcz [g]: 68,57 NKT [g]: 33,48 Węglowodany ogółem [g]: 326,82 W tym cukry [g]: 59,81 Błonnik [g]: 32,00 Sól [g]: 4,55	Wartość energetyczna [kcal]: 2207 Białko ogółem [g]: 123,93 Tłuszcz [g]: 66,78 NKT [g]: 33,09 Węglowodany ogółem [g]: 288,27 W tym cukry [g]: 59,95 Błonnik [g]: 27,36 Sól [g]: 4,62	Wartość energetyczna [kcal]: 2335 Białko ogółem [g]: 114,58 Tłuszcz [g]: 66,90 NKT [g]: 31,71 Węglowodany ogółem [g]: 324,92 W tym cukry [g]: 58,31 Błonnik [g]: 30,81 Sól [g]: 2,70	Wartość energetyczna [kcal]: 1813 Białko ogółem [g]: 92,70 Tłuszcz [g]: 61,48 NKT [g]: 31,32 Węglowodany ogółem [g]: 230,79 W tym cukry [g]: 50,06 Błonnik [g]: 20,50 Sól [g]: 4,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2268 Białko ogółem [g]: 116,52 Tłuszcz [g]: 67,08 NKT [g]: 31,89 Węglowodany ogółem [g]: 306,19 W tym cukry [g]: 58,56 Błonnik [g]: 31,89 Sól [g]: 2,70