

	PIĄTEK					
	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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g
OBIAD	(G)Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE (P)Filet rybny panierowany 250g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszonej 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 250g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 250g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 250g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 150ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 125g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 150g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE (P)Filet rybny smażony 250g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszonej 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g Wafle ryżowe 20g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Wafle ryżowe 20g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Wafle ryżowe 20g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Wafle ryżowe 20g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g Wafle ryżowe 20g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
P N	Galaretka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2254 Białko ogółem [g]: 116,26 Tuszczy [g]: 65,32 NKT [g]: 32,63 Węglowodany ogółem [g]: 308,88 W tym cukry [g]: 57,22 Błonnik [g]: 32,88 Sól [g]: 4,07	Wartość energetyczna [kcal]: 2175 Białko ogółem [g]: 112,40 Tuszczy [g]: 59,73 NKT [g]: 30,80 Węglowodany ogółem [g]: 309,24 W tym cukry [g]: 60,17 Błonnik [g]: 32,18 Sól [g]: 4,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2172 Białko ogółem [g]: 123,93 Tuszczy [g]: 59,87 NKT [g]: 30,93 Węglowodany ogółem [g]: 301,19 W tym cukry [g]: 71,68 Błonnik [g]: 35,67 Sól [g]: 5,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2178 Białko ogółem [g]: 100,88 Tuszczy [g]: 63,74 NKT [g]: 31,38 Węglowodany ogółem [g]: 302,55 W tym cukry [g]: 69,33 Błonnik [g]: 33,43 Sól [g]: 2,90	Wartość energetyczna [kcal]: 1782 Białko ogółem [g]: 89,09 Tuszczy [g]: 55,12 NKT [g]: 29,86 Węglowodany ogółem [g]: 245,10 W tym cukry [g]: 59,98 Błonnik [g]: 26,98 Sól [g]: 4,48	Wartość energetyczna [kcal]: 2254 Białko ogółem [g]: 116,26 Tuszczy [g]: 65,32 NKT [g]: 32,63 Węglowodany ogółem [g]: 308,88 W tym cukry [g]: 57,22 Błonnik [g]: 32,88 Sól [g]: 4,07