

	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 Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g
OBIAD	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi 150g Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 150ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 150g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Jajko gotowane 50g JAJ		
P	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2217 Białko ogółem [g]: 130,00 Tłuszcz [g]: 56,77 NKT [g]: 27,98 Węglowodany ogółem [g]: 307,09 W tym cukry [g]: 62,71 Błonnik [g]: 33,56 Sól [g]: 3,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2223 Białko ogółem [g]: 121,81 Tłuszcz [g]: 53,68 NKT [g]: 27,69 Węglowodany ogółem [g]: 326,77 W tym cukry [g]: 63,51 Błonnik [g]: 33,08 Sól [g]: 4,88	Wartość energetyczna [kcal]: 2044 Białko ogółem [g]: 121,46 Tłuszcz [g]: 51,43 NKT [g]: 27,27 Węglowodany ogółem [g]: 288,13 W tym cukry [g]: 63,51 Błonnik [g]: 28,44 Sól [g]: 4,92	Wartość energetyczna [kcal]: 2125 Białko ogółem [g]: 123,04 Tłuszcz [g]: 55,10 NKT [g]: 27,15 Węglowodany ogółem [g]: 293,77 W tym cukry [g]: 60,44 Błonnik [g]: 31,24 Sól [g]: 2,93	Wartość energetyczna [kcal]: 1731 Białko ogółem [g]: 94,61 Tłuszcz [g]: 49,28 NKT [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 238,53 W tym cukry [g]: 58,97 Błonnik [g]: 22,77 Sól [g]: 4,65	Wartość energetyczna [kcal]: 2217 Białko ogółem [g]: 130,00 Tłuszcz [g]: 56,77 NKT [g]: 27,98 Węglowodany ogółem [g]: 307,09 W tym cukry [g]: 62,71 Błonnik [g]: 33,56 Sól [g]: 3,13

