	PONIEDZIAŁEK					
	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł. 56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE
OBIAD	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 150ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Bigos z kapusty mieszanej 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
PN	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2302 Białko ogółem [g]: 84,71 Tłuszcz [g]: 62,04 NKT [g]: 25,19 Węglowodany ogółem [g]: 350,82 W tym cukry [g]: 80,76 Błonnik [g]: 31,99 Sól [g]: 0,97	Wartość energetyczna [kcal]: 2365 Białko ogółem [g]: 90,47 Tłuszcz [g]: 61,79 NKT [g]: 30,09 Węglowodany ogółem [g]: 364,32 W tym cukry [g]: 104,48 Błonnik [g]: 28,62 Sól [g]: 3,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2341 Białko ogółem [g]: 93,13 Tłuszcz [g]: 60,97 NKT [g]: 30,41 Węglowodany ogółem [g]: 361,29 W tym cukry [g]: 111,48 Błonnik [g]: 30,85 Sól [g]: 4,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2342 Białko ogółem [g]: 93,19 Tłuszcz [g]: 73,15 NKT [g]: 32,07 Węglowodany ogółem [g]: 326,96 W tym cukry [g]: 86,54 Błonnik [g]: 31,65 Sól [g]: 1,95	Wartość energetyczna [kcal]: 1886 Białko ogółem [g]: 73,94 Tłuszcz [g]: 54,77 NKT [g]: 27,35 Węglowodany ogółem [g]: 275,17 W tym cukry [g]: 84,34 Błonnik [g]: 18,60 Sól [g]: 3,39	Wartość energetyczna [kcal]: 2302 Białko ogółem [g]: 84,71 Tłuszcz [g]: 62,04 NKT [g]: 25,19 Węglowodany ogółem [g]: 350,82 W tym cukry [g]: 80,76 Błonnik [g]: 31,99 Sól [g]: 0,97