

	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 jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g
OBIAD	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml GLU, MLE, SEL (G)Kasza manna na gęsto z mussem owocowym 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml GLU, MLE, SEL (G)Kasza manna na gęsto z mussem owocowym 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml GLU, MLE, SEL (G)Kasza manna na gęsto z mussem owocowym 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml GLU, MLE, SEL (G)Kasza manna na gęsto z mussem owocowym b/c 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 150ml GLU, MLE, SEL (G)Kasza manna na gęsto z mussem owocowym 125g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml GLU, MLE, SEL (G)Kasza manna na gęsto z mussem owocowym 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
PN	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 7 ziaren 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 7 ziaren 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2151 Białko ogółem [g]: 90,13 Tłuszcz [g]: 63,98 NKT [g]: 31,78 Węglowodany ogółem [g]: 310,51 W tym cukry [g]: 48,09 Błonnik [g]: 27,95 Sól [g]: 1,90	Wartość energetyczna [kcal]: 2226 Białko ogółem [g]: 93,12 Tłuszcz [g]: 62,55 NKT [g]: 31,77 Węglowodany ogółem [g]: 332,52 W tym cukry [g]: 50,4 Błonnik [g]: 27,91 Sól [g]: 3,73	Wartość energetyczna [kcal]: 2214 Białko ogółem [g]: 93,06 Tłuszcz [g]: 63,73 NKT [g]: 33,13 Węglowodany ogółem [g]: 328,20 W tym cukry [g]: 57,38 Błonnik [g]: 24,53 Sól [g]: 3,84	Wartość energetyczna [kcal]: 2245 Białko ogółem [g]: 91,17 Tłuszcz [g]: 66,28 NKT [g]: 32,34 Węglowodany ogółem [g]: 319,91 W tym cukry [g]: 61,49 Błonnik [g]: 27,25 Sól [g]: 1,90	Wartość energetyczna [kcal]: 1822 Białko ogółem [g]: 79,59 Tłuszcz [g]: 56,09 NKT [g]: 29,41 Węglowodany ogółem [g]: 259,56 W tym cukry [g]: 43,45 Błonnik [g]: 22,01 Sól [g]: 3,63	Wartość energetyczna [kcal]: 2151 Białko ogółem [g]: 90,13 Tłuszcz [g]: 63,98 NKT [g]: 31,78 Węglowodany ogółem [g]: 310,51 W tym cukry [g]: 48,09 Błonnik [g]: 27,95 Sól [g]: 1,90