

Wtorek 19.12.2023						
	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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g
OBIAD	Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Fasolka po bretońsku 250g GLU Ziemniaki 300g Sok owocowy 250ml	Zupa krupnik 300ml SEL, GLU Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 250g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	Zupa krupnik 300ml SEL, GLU Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 250g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	Zupa krupnik 300ml SEL, GLU Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 250g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	Zupa krupnik 150ml SEL, GLU Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 125g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	Zupa krupnik 300ml SEL, GLU Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 250g GLU, MLE Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka drobiowa 45g Sałata 5g Ogórek 50g Papryka czerwona 50g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka drobiowa 45g Sałata 5g Marchew gotowana 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Ser żółty 30g MLE Sałata 5g Marchew gotowana 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka drobiowa 45g Sałata 5g Ogórek 50g Papryka czerwona 50g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka drobiowa 45g Sałata 5g Marchew gotowana 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka drobiowa 45g Sałata 5g Marchew gotowana 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
PN	Jabłko 90g Gruszka 60g	Jabłko 90g Gruszka 60g	Jabłko 90g Kiwi 40g	Jabłko 90g Kiwi 40g	Jabłko 90g Kiwi 40g	Jabłko 90g Kiwi 40g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2281 Białko ogółem [g]: 113,91 Tłuszcz [g]: 64,77 Węglowodany ogółem [g]: 320,17	Wartość energetyczna [kcal]: 2141 Białko ogółem [g]: 107,82 Tłuszcz [g]: 62,79 Węglowodany ogółem [g]: 297,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2096 Białko ogółem [g]: 119,09 Tłuszcz [g]: 69,83 Węglowodany ogółem [g]: 259,59	Wartość energetyczna [kcal]: 2344 Białko ogółem [g]: 116,97 Tłuszcz [g]: 83,17 Węglowodany ogółem [g]: 289,71	Wartość energetyczna [kcal]: 1700 Białko ogółem [g]: 91,05 Tłuszcz [g]: 60,97 Węglowodany ogółem [g]: 206,16	Wartość energetyczna [kcal]: 2255 Białko ogółem [g]: 113,91 Tłuszcz [g]: 64,77 Węglowodany ogółem [g]: 313,66