

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>					
	<b>PODSTAWOWA</b>	<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DZIECIĘCA</b>	<b>KOBIET W OKRESIE LAKTACJI</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Papryka 30g Pomidor 100g Kiwi 80g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Kiwi 80g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Kiwi 80g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Papryka 30g Pomidor 100g Kiwi 80g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Kiwi 80g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Papryka 30g Pomidor 100g Kiwi 80g
<b>OBIAD</b>	Żurek z jajkiem gotowanym, ziemniakami i białą kielbasą 500g GLU, JAJ, SEL Kompot owocowy 250ml	Żurek z jajkiem gotowanym, ziemniakami i białą kielbasą 500g GLU, JAJ, SEL Kompot owocowy 250ml	Żurek z jajkiem gotowanym, ziemniakami i białą kielbasą 500g GLU, JAJ, SEL Kompot owocowy 250ml	Żurek z jajkiem gotowanym, ziemniakami i białą kielbasą 500g GLU, JAJ, SEL Kompot owocowy 250ml	Żurek z jajkiem gotowanym, ziemniakami i białą kielbasą 250g GLU, JAJ, SEL Kompot owocowy 250ml	Żurek z jajkiem gotowanym, ziemniakami i białą kielbasą 500g GLU, JAJ, SEL Kompot owocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Śledź w oleju 100g RYB Sałata 10g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Śledź w oleju 100g RYB Sałata 10g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g
<b>II KOL</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
<b>PN</b>	Owsianka z owocami 100g GLU ; Jabłko 180g	Owsianka z owocami 100g GLU ; Jabłko 180g	Owsianka z owocami 100g GLU ; Jabłko 180g	Owsianka z owocami b/c 100g GLU ; Jabłko 180g	Owsianka z owocami 100g GLU ; Jabłko 180g	Owsianka z owocami 100g GLU ; Jabłko 180g
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2313 Białko ogółem [g]: 102,23 Tłuszcz [g]: 69,00 Węglowodany ogółem [g]: 331,99	Wartość energetyczna [kcal]: 2176 Białko ogółem [g]: 99,52 Tłuszcz [g]: 68,37 Węglowodany ogółem [g]: 299,62	Wartość energetyczna [kcal]: 2015 Białko ogółem [g]: 94,90 Tłuszcz [g]: 64,91 Węglowodany ogółem [g]: 273,96	Wartość energetyczna [kcal]: 2156 Białko ogółem [g]: 101,07 Tłuszcz [g]: 71,48 Węglowodany ogółem [g]: 284,42	Wartość energetyczna [kcal]: 1760 Białko ogółem [g]: 79,24 Tłuszcz [g]: 65,67 Węglowodany ogółem [g]: 221,63	Wartość energetyczna [kcal]: 2313 Białko ogółem [g]: 102,23 Tłuszcz [g]: 69,00 Węglowodany ogółem [g]: 331,99