

	WTOREK					
	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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Gruszka 70g Banan 60g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Jabłko 90g Banan 60g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Jabłko 90g Banan 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Jabłko 90g Banan 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Gruszka 70g Banan 60g
OBIAD	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Fasolka po bretońsku 250g GLU Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 150ml GLU, SEL Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 125g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Fasolka po bretońsku 250g GLU Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pieczeń z indyka 70g		
PN	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2333 Białko ogółem [g]: 100,25 Tłuszcz [g]: 64,12 Węglowodany ogółem [g]: 347,59	Wartość energetyczna [kcal]: 2179 Białko ogółem [g]: 98,95 Tłuszcz [g]: 66,63 Węglowodany ogółem [g]: 305,45	Wartość energetyczna [kcal]: 2094 Białko ogółem [g]: 98,38 Tłuszcz [g]: 67,40 Węglowodany ogółem [g]: 283,99	Wartość energetyczna [kcal]: 2317 Białko ogółem [g]: 112,64 Tłuszcz [g]: 70,20 Węglowodany ogółem [g]: 307,56	Wartość energetyczna [kcal]: 1879 Białko ogółem [g]: 83,52 Tłuszcz [g]: 62,61 Węglowodany ogółem [g]: 254,71	Wartość energetyczna [kcal]: 2333 Białko ogółem [g]: 100,25 Tłuszcz [g]: 64,12 Węglowodany ogółem [g]: 347,59