

	ŚRODA					
	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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 50g Mix sałat 10g Mus owocowy 100g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Mix sałat 10g Mus owocowy 100g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Mix sałat 10g Mus owocowy 100g Pomarańcza 150g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 50g Mix sałat 10g Mus owocowy 100g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Mix sałat 10g Mus owocowy 100g Pomarańcza 150g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 50g Mix sałat 10g Mus owocowy 100g Pomarańcza 150g
OBIAD	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (G)Pierogi z mięsem 200g GLU, JAJ (G)Kapusta słodko-kwaśna 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 150ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Ziemniaki 150g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (G)Pierogi z mięsem 200g GLU, JAJ (G)Kapusta słodko-kwaśna 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE
II KOL.				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
PN	Sok warzywny 300ml Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Sok warzywny 300ml Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Sok warzywny 300ml Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Sok warzywny 300ml Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Sok warzywny 300ml Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Sok warzywny 300ml Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2428 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 66,50 NKT [g]: 26,50 Węglowodany ogółem [g]: 352,24 W tym cukry [g]: 95,46 Błonnik [g]: 35,09 Sól [g]: 4,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2454 Białko ogółem [g]: 114,17 Tłuszcz [g]: 60,41 NKT [g]: 23,55 Węglowodany ogółem [g]: 375,60 W tym cukry [g]: 94,63 Błonnik [g]: 34,09 Sól [g]: 6,60	Wartość energetyczna [kcal]: 2335 Białko ogółem [g]: 109,75 Tłuszcz [g]: 65,45 NKT [g]: 27,22 Węglowodany ogółem [g]: 340,49 W tym cukry [g]: 96,55 Błonnik [g]: 30,31 Sól [g]: 6,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2448 Białko ogółem [g]: 120,65 Tłuszcz [g]: 62,71 NKT [g]: 23,83 Węglowodany ogółem [g]: 359,45 W tym cukry [g]: 95,23 Błonnik [g]: 35,28 Sól [g]: 4,13	Wartość energetyczna [kcal]: 1950 Białko ogółem [g]: 90,60 Tłuszcz [g]: 52,08 NKT [g]: 21,38 Węglowodany ogółem [g]: 291,57 W tym cukry [g]: 88,58 Błonnik [g]: 24,93 Sól [g]: 5,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2428 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 66,50 NKT [g]: 26,50 Węglowodany ogółem [g]: 352,24 W tym cukry [g]: 95,46 Błonnik [g]: 35,09 Sól [g]: 4,08