

	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 Owsianka z owocami 100g GLU Pomarańcza 300g	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 Owsianka z owocami 100g GLU Pomarańcza 300g	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 Owsianka z owocami 100g GLU Pomarańcza 300g	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 Owsianka z owocami 100g GLU Pomarańcza 300g	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 Owsianka z owocami 100g GLU Pomarańcza 300g	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 Owsianka z owocami 100g GLU Pomarańcza 300g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Zraz wieprzowy w sosie własnym 250g Kasza jęczmienna 140g GLU Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 150ml SEL Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE Kasza jęczmienna 70g GLU Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Zraz wieprzowy w sosie własnym 250g Kasza jęczmienna 140g GLU Kapusta czerwona gotowana 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		
P	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Suchary b/c 20g GLU, ORZ, SEZ, ŁUB	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2301 Białko ogółem [g]: 113,16 Tłuszcz [g]: 64,02 Węglowodany ogółem [g]: 327,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2416 Białko ogółem [g]: 113,94 Tłuszcz [g]: 65,96 Węglowodany ogółem [g]: 352,34	Wartość energetyczna [kcal]: 2250 Białko ogółem [g]: 107,18 Tłuszcz [g]: 68,18 Węglowodany ogółem [g]: 313,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2422 Białko ogółem [g]: 118,49 Tłuszcz [g]: 72,26 Węglowodany ogółem [g]: 332,27	Wartość energetyczna [kcal]: 1880 Białko ogółem [g]: 88,06 Tłuszcz [g]: 56,43 Węglowodany ogółem [g]: 264,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2301 Białko ogółem [g]: 113,16 Tłuszcz [g]: 64,02 Węglowodany ogółem [g]: 327,10