

	<b>PIĄTEK</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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Cieciora 30g Sesam 2g SEZ Banan 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ Banan 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Cieciora 30g Sesam 2g SEZ Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ Banan 60g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Cieciora 30g Sesam 2g SEZ Banan 60g Kiwi 40g
<b>OBIAD</b>	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny panierowany 250g GLU, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny panierowany 250g GLU, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem 80g MLE Sałata 10g
<b>II KOL.</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
<b>PN</b>	Galaretko owocowa 250g GLU, MLE, JAJ Suchary b/c 20g GLU, ORZ, SEZ, ŁUB	Galaretko owocowa 250g GLU, MLE, JAJ Suchary b/c 20g GLU, ORZ, SEZ, ŁUB	Galaretko owocowa 250g GLU, MLE, JAJ Suchary b/c 20g GLU, ORZ, SEZ, ŁUB	Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ Suchary b/c 20g GLU, ORZ, SEZ, ŁUB	Galaretko owocowa 250g GLU, MLE, JAJ Suchary b/c 20g GLU, ORZ, SEZ, ŁUB	Galaretko owocowa 250g GLU, MLE, JAJ Suchary b/c 20g GLU, ORZ, SEZ, ŁUB
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2303 Białko ogółem [g]: 119,72 Tłuszcz [g]: 69,29 Węglowodany ogółem [g]: 309,69	Wartość energetyczna [kcal]: 2119 Białko ogółem [g]: 111,62 Tłuszcz [g]: 59,68 Węglowodany ogółem [g]: 296,97	Wartość energetyczna [kcal]: 2021 Białko ogółem [g]: 119,65 Tłuszcz [g]: 57,97 Węglowodany ogółem [g]: 270,21	Wartość energetyczna [kcal]: 2264 Białko ogółem [g]: 115,06 Tłuszcz [g]: 63,35 Węglowodany ogółem [g]: 321,22	Wartość energetyczna [kcal]: 1807 Białko ogółem [g]: 101,66 Tłuszcz [g]: 56,66 Węglowodany ogółem [g]: 234,89	Wartość energetyczna [kcal]: 2303 Białko ogółem [g]: 119,72 Tłuszcz [g]: 69,29 Węglowodany ogółem [g]: 309,69