

	PIĄTEK					
	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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Cieciorka 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 Cieciorka 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 Sesam 2g SEZ Banan 60g Kiwi 40g
OBIAD	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
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem 100g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 100g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 100g MLE Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem 100g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 100g MLE Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem 100g MLE Sałata 10g
II KOL.				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
PN	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
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2360 Białko ogółem [g]: 122,19 Tłuszcz [g]: 74,35 Węglowodany ogółem [g]: 310,72	Wartość energetyczna [kcal]: 2133 Białko ogółem [g]: 113,71 Tłuszcz [g]: 59,88 Węglowodany ogółem [g]: 298,05	Wartość energetyczna [kcal]: 2035 Białko ogółem [g]: 121,74 Tłuszcz [g]: 58,17 Węglowodany ogółem [g]: 271,29	Wartość energetyczna [kcal]: 2279 Białko ogółem [g]: 117,49 Tłuszcz [g]: 63,55 Węglowodany ogółem [g]: 322,25	Wartość energetyczna [kcal]: 1786 Białko ogółem [g]: 102,85 Tłuszcz [g]: 56,81 Węglowodany ogółem [g]: 227,77	Wartość energetyczna [kcal]: 2360 Białko ogółem [g]: 122,19 Tłuszcz [g]: 74,35 Węglowodany ogółem [g]: 310,72