

Środa 20.12.2023						
	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 Pieczeń z indyka 60g Sałata 5g Sok warzywny 300ml SEL	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 50g Sałata 5g Sok warzywny 300ml SEL	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 50g Sałata 5g Sok warzywny 300ml SEL	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 60g Sałata 5g Sok warzywny 300ml SEL	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 50g Sałata 5g Sok warzywny 300ml SEL	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 50g Sałata 5g Sok warzywny 300ml SEL
OBIAD	Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU Gołąbki w sosie pomidorowym 250g GLU, MLE, JAJ Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 250g GLU, JAJ Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 250g GLU, JAJ Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 250g GLU, JAJ Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 125g GLU, JAJ Ziemniaki 150g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 250g GLU, JAJ Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Pomidor 100g Szcypiorek 5g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Pomidor 100g Szcypiorek 5g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ		
PN	Galaretko owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretko owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretko owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretko owocowa 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretko owocowa 250g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2253 Białko ogółem [g]: 105,53 Tłuszcz [g]: 72,60 Węglowodany ogółem [g]: 303,56	Wartość energetyczna [kcal]: 2373 Białko ogółem [g]: 104,81 Tłuszcz [g]: 81,64 Węglowodany ogółem [g]: 317,16	Wartość energetyczna [kcal]: 2170 Białko ogółem [g]: 98,27 Tłuszcz [g]: 79,26 Węglowodany ogółem [g]: 278	Wartość energetyczna [kcal]: 2372 Białko ogółem [g]: 107,14 Tłuszcz [g]: 87,38 Węglowodany ogółem [g]: 298,13	Wartość energetyczna [kcal]: 1816 Białko ogółem [g]: 82,97 Tłuszcz [g]: 69,32 Węglowodany ogółem [g]: 226,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2228 Białko ogółem [g]: 105,00 Tłuszcz [g]: 72,30 Węglowodany ogółem [g]: 297,86