

Czwartek 21.12.2023						
	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 Ryż na mleku 300ml MLE Szynka drobiowa 45g Twaróg 100g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka drobiowa 45g Twaróg 100g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka drobiowa 45g Twaróg 100g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka drobiowa 45g Twaróg 100g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka drobiowa 45g Twaróg 50g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka drobiowa 45g Twaróg 100g MLE Sałata 5g Pomidor 100g
OBIAD	Zupa pieczarkowa 300ml SEL, GLU, MLE Jajko sadzone 50g JAJ Ziemniaki 300g Mizeria z ogórka świeżego 150g MLE Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE Schab gotowany 150g Ziemniaki 300g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa 150ml SEL, GLU, MLE Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 75g GLU, MLE Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 60g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
PN	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2038 Białko ogółem [g]: 100,32 Tłuszcz [g]: 62,91 Węglowodany ogółem [g]: 276,88	Wartość energetyczna [kcal]: 2318 Białko ogółem [g]: 102,90 Tłuszcz [g]: 70,41 Węglowodany ogółem [g]: 333,29	Wartość energetyczna [kcal]: 2070 Białko ogółem [g]: 120,25 Tłuszcz [g]: 56,17 Węglowodany ogółem [g]: 284,44	Wartość energetyczna [kcal]: 2221 Białko ogółem [g]: 100,13 Tłuszcz [g]: 72,15 Węglowodany ogółem [g]: 304,10	Wartość energetyczna [kcal]: 1814 Białko ogółem [g]: 78,69 Tłuszcz [g]: 70,78 Węglowodany ogółem [g]: 227,04	Wartość energetyczna [kcal]: 2318 Białko ogółem [g]: 102,90 Tłuszcz [g]: 70,41 Węglowodany ogółem [g]: 333,29