

<b>Sobota 23.12.2023</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 Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 5g Pomidor 100g
<b>OBIAD</b>	Zupa krupnik 300ml GLU, SEL Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Woda 250ml	Zupa krupnik 300ml GLU, SEL Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Woda 250ml	Zupa krupnik 300ml GLU, SEL Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Woda 250ml	Zupa krupnik 300ml GLU, SEL Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Woda 250ml	Zupa krupnik 300ml GLU, SEL Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Woda 250ml	Zupa krupnik 300ml GLU, SEL Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Woda 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń z indyka 80g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 60g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g
<b>II KOL</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka konserwowa 70g		
<b>PN</b>	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2021 Białko ogółem [g]: 93,89 Tłuszcz [g]: 66,92 Węglowodany ogółem [g]: 267,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2052 Białko ogółem [g]: 91,56 Tłuszcz [g]: 65,01 Węglowodany ogółem [g]: 284,97	Wartość energetyczna [kcal]: 2205 Białko ogółem [g]: 95,63 Tłuszcz [g]: 66,86 Węglowodany ogółem [g]: 318,05	Wartość energetyczna [kcal]: 2059 Białko ogółem [g]: 88,93 Tłuszcz [g]: 66,22 Węglowodany ogółem [g]: 283,20	Wartość energetyczna [kcal]: 1844 Białko ogółem [g]: 84,76 Tłuszcz [g]: 62,37 Węglowodany ogółem [g]: 246,33	Wartość energetyczna [kcal]: 2052 Białko ogółem [g]: 91,56 Tłuszcz [g]: 65,01 Węglowodany ogółem [g]: 284,97