

Niedziela 24.12.2023						
	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 Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Twaróg 40g MLE Sałata 5g Pomidor 50g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Twaróg 40g MLE Sałata 5g Pomidor 50g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Twaróg 40g MLE Sałata 5g Pomidor 50g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Twaróg 40g MLE Sałata 5g Pomidor 50g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 50g MLE Twaróg 50g MLE Sałata 5g Pomidor 50g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Twaróg 40g MLE Sałata 5g Pomidor 50g
OBIAD	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Filet rybny w sosie greckim 300g GLU, SEL Ziemniaki 300g Kompot owocowy b/c 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Filet rybny w sosie greckim 300g GLU, SEL Ziemniaki 300g Kompot owocowy b/c 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Filet rybny w sosie greckim 250g GLU, SEL Ziemniaki 300g Kompot owocowy b/c 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Filet rybny w sosie greckim 250g GLU, SEL Ziemniaki 300g Kompot owocowy b/c 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Filet rybny w sosie greckim 250g GLU, SEL Ziemniaki 300g Kompot owocowy b/c 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Filet rybny w sosie greckim 250g GLU, SEL Ziemniaki 300g Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Morszczuk w galarecie 200g RYB Sałata 5g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Morszczuk w galarecie 200g RYB Sałata 5g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Morszczuk w galarecie 200g RYB Sałata 5g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Morszczuk w galarecie 200g RYB Sałata 5g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Morszczuk w galarecie 200g RYB Sałata 5g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Morszczuk w galarecie 200g RYB Sałata 5g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 50g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ		
PN	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2318 Białko ogółem [g]: 144,52 Tłuszcz [g]: 60,57 Węglowodany ogółem [g]: 312,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2380 Białko ogółem [g]: 151,39 Tłuszcz [g]: 56,98 Węglowodany ogółem [g]: 331,57	Wartość energetyczna [kcal]: 2365 Białko ogółem [g]: 153,23 Tłuszcz [g]: 59,15 Węglowodany ogółem [g]: 324,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2392 Białko ogółem [g]: 147,08 Tłuszcz [g]: 63,38 Węglowodany ogółem [g]: 322,96	Wartość energetyczna [kcal]: 1855 Białko ogółem [g]: 108,82 Tłuszcz [g]: 50,90 Węglowodany ogółem [g]: 253,69	Wartość energetyczna [kcal]: 2380 Białko ogółem [g]: 151,39 Tłuszcz [g]: 56,98 Węglowodany ogółem [g]: 331,57