

Piątek 29.12.2023						
	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 Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 50g Ciecierzycza 30g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ Banan 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ Banan 60g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 50g Ciecierzycza 30g Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ Banan 60g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 50g Ciecierzycza 30g Banan 60g Kiwi 40g
OBIAD	Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny smażony 250g GLU, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g SEL, GLU, RYB Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g SEL, GLU, RYB Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g SEL, GLU, RYB Surówka z marchwi 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 150ml SEL Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 125g SEL, GLU, RYB Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny smażony 250g GLU, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 130g 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 świeżym 130g 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 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 130g MLE Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 70g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ		
P	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2312 Białko ogółem [g]: 124,92 Tłuszcz [g]: 66,63 Węglowodany ogółem [g]: 312,65	Wartość energetyczna [kcal]: 2157 Białko ogółem [g]: 129,60 Tłuszcz [g]: 65,08 Węglowodany ogółem [g]: 276,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2181 Białko ogółem [g]: 141,25 Tłuszcz [g]: 64,64 Węglowodany ogółem [g]: 272,90	Wartość energetyczna [kcal]: 2168 Białko ogółem [g]: 130,94 Tłuszcz [g]: 64,62 Węglowodany ogółem [g]: 274,84	Wartość energetyczna [kcal]: 1858 Białko ogółem [g]: 97,01 Tłuszcz [g]: 60,38 Węglowodany ogółem [g]: 240,71	Wartość energetyczna [kcal]: 2312 Białko ogółem [g]: 124,92 Tłuszcz [g]: 66,63 Węglowodany ogółem [g]: 312,65