

	PONIEDZIAŁEK					
	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 Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka) 150g Sałata 10g Gruszka 60g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, papryka) 150g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, papryka) 150g Sałata 10g Gruszka 60g
OBIAD	(G)Zupa pomidorowa z ciecierzycą 300ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 300ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 300ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 300ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 150ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ciecierzycą 300ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g
II KOL.				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
PN	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Owsianka z owocami 100g GLU	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Owsianka z owocami 100g GLU	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Owsianka z owocami 100g GLU	Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ Owsianka z owocami b/c 100g GLU	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Owsianka z owocami 100g GLU	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Owsianka z owocami 100g GLU
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 101,48 Tłuszcz [g]: 70,17 NKT [g]: 31,12 Węglowodany ogółem [g]: 331,70 W tym cukry [g]: 68,86 Błonnik [g]: 35,86 Sól [g]: 2,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2194 Białko ogółem [g]: 94,90 Tłuszcz [g]: 66,85 NKT [g]: 30,79 Węglowodany ogółem [g]: 314,15 W tym cukry [g]: 63,65 Błonnik [g]: 30,52 Sól [g]: 3,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2197 Białko ogółem [g]: 101,88 Tłuszcz [g]: 68,71 NKT [g]: 32,40 Węglowodany ogółem [g]: 304,62 W tym cukry [g]: 64,03 Błonnik [g]: 27,33 Sól [g]: 3,28	Wartość energetyczna [kcal]: 2136 Białko ogółem [g]: 92,34 Tłuszcz [g]: 68,21 NKT [g]: 30,84 Węglowodany ogółem [g]: 296,37 W tym cukry [g]: 63,99 Błonnik [g]: 31,45 Sól [g]: 1,22	Wartość energetyczna [kcal]: 1775 Białko ogółem [g]: 74,33 Tłuszcz [g]: 59,72 NKT [g]: 28,18 Węglowodany ogółem [g]: 246,40 W tym cukry [g]: 63,28 Błonnik [g]: 24,44 Sól [g]: 2,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 101,48 Tłuszcz [g]: 70,17 NKT [g]: 31,12 Węglowodany ogółem [g]: 331,70 W tym cukry [g]: 68,86 Błonnik [g]: 35,86 Sól [g]: 2,13