

	WTOREK					
	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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Pomidor 100g Słonecznik 5g Mix sałat 10g Pomarańcza 300g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Słonecznik 5g Mix sałat 10g Pomarańcza 300g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Mix sałat 10g Pomarańcza 300g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Kura w galarecie 40g Pomidor 100g Słonecznik 5g Mix sałat 10g Pomarańcza 300g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Słonecznik 5g Mix sałat 10g Pomarańcza 300g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Kura w galarecie 40g Pomidor 100g Słonecznik 5g Mix sałat 10g Pomarańcza 300g
OBIAD	Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	Zupa kasza manna na wywarze 150ml SEL, GLU Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE Ziemniaki 150g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Jajko gotowane 50g JAJ		
P	Banan 60g Kiwi 40g	Banan 60g Kiwi 40g	Banan 60g Kiwi 40g	Jabłko 90g Kiwi 40g	Banan 60g Kiwi 40g	Banan 60g Kiwi 40g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2238 Białko ogółem [g]: 108,51 Tłuszcz [g]: 74,79 Węglowodany ogółem [g]: 292,75	Wartość energetyczna [kcal]: 2242 Białko ogółem [g]: 109,73 Tłuszcz [g]: 66,41 Węglowodany ogółem [g]: 314,66	Wartość energetyczna [kcal]: 2119 Białko ogółem [g]: 119,91 Tłuszcz [g]: 65,78 Węglowodany ogółem [g]: 275,39	Wartość energetyczna [kcal]: 2345 Białko ogółem [g]: 126,60 Tłuszcz [g]: 79,77 Węglowodany ogółem [g]: 290,33	Wartość energetyczna [kcal]: 1839 Białko ogółem [g]: 93,33 Tłuszcz [g]: 64,27 Węglowodany ogółem [g]: 234,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2238 Białko ogółem [g]: 108,51 Tłuszcz [g]: 74,79 Węglowodany ogółem [g]: 292,75