

	ŚRODA					
	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 Pasta z jaj 50g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 50g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Pieczeń z indyka 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 50g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Jajko gotowane 50g JAJ Pieczeń z indyka 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 50g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ
OBIAD	(G)Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kluski ziemniaczane z twarogiem 250g GLU, JAJ (G)Kapusta słodko-kwaśna 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa klopsowa 150ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kluski ziemniaczane z twarogiem 250g GLU, JAJ (G)Kapusta słodko-kwaśna 150g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
P	Jogurt naturalny b/c 150g	Jogurt naturalny b/c 150g	Jogurt naturalny b/c 150g	Jogurt naturalny b/c 150g	Jogurt naturalny b/c 150g	Jogurt naturalny b/c 150g
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2391 Białko ogółem [g]: 100,62 Tłuszcz [g]: 61,67 NKT [g]: 27,50 Węglowodany ogółem [g]: 369,11 W tym cukry [g]: 79,36 Błonnik [g]: 36,88 Sól [g]: 2,18	Wartość energetyczna [kcal]: 2210 Białko ogółem [g]: 106,80 Tłuszcz [g]: 69,13 NKT [g]: 30,38 Węglowodany ogółem [g]: 298,31 W tym cukry [g]: 70,46 Błonnik [g]: 26,94 Sól [g]: 4,25	Wartość energetyczna [kcal]: 2067 Białko ogółem [g]: 101,81 Tłuszcz [g]: 65,89 NKT [g]: 30,07 Węglowodany ogółem [g]: 275,80 W tym cukry [g]: 85,19 Błonnik [g]: 22,70 Sól [g]: 3,50	Wartość energetyczna [kcal]: 2200 Białko ogółem [g]: 99,82 Tłuszcz [g]: 78,25 NKT [g]: 33,80 Węglowodany ogółem [g]: 279,73 W tym cukry [g]: 69,91 Błonnik [g]: 27,82 Sól [g]: 1,78	Wartość energetyczna [kcal]: 1774 Białko ogółem [g]: 80,79 Tłuszcz [g]: 63,60 NKT [g]: 30,62 Węglowodany ogółem [g]: 227,93 W tym cukry [g]: 67,28 Błonnik [g]: 18,60 Sól [g]: 3,48	Wartość energetyczna [kcal]: 2391 Białko ogółem [g]: 100,62 Tłuszcz [g]: 61,67 NKT [g]: 27,50 Węglowodany ogółem [g]: 369,11 W tym cukry [g]: 79,36 Błonnik [g]: 36,88 Sól [g]: 2,18