

	CZWARTEK					
	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 Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z tuńczyka 100g MLE, RYB Szynka drobiowa 40g Sałatka z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka) 150g Mix sałat 10g Gruszka 120g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z tuńczyka 100g MLE, RYB Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Mix sałat 10g Kiwi 80g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z tuńczyka 100g MLE, RYB Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Mix sałat 10g Kiwi 80g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z tuńczyka 100g MLE, RYB Szynka drobiowa 40g Sałatka z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka) 150g Mix sałat 10g Kiwi 80g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z tuńczyka 100g MLE, RYB Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Mix sałat 10g Kiwi 80g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z tuńczyka 100g MLE, RYB Szynka drobiowa 40g Sałatka z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka) 150g Mix sałat 10g Gruszka 120g
OBIAD	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (P)Udka pieczone 250g (G)Ziemniaki 300g Mizeria z ogórka świeżego 150g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Trio warzywne 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Trio warzywne 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Brokuły z kalaflorem gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 150ml SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 125g GLU (G)Ziemniaki 150g (G)Trio warzywne 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (P)Udka pieczone 250g (G)Ziemniaki 300g Mizeria z ogórka świeżego 150g MLE 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 konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Jajko gotowane 50g JAJ		
PN	Owsianka z owocami 100g GLU Waffle ryżowe 20g	Owsianka z owocami 100g GLU Waffle ryżowe 20g	Owsianka z owocami 100g GLU Waffle ryżowe 20g	Owsianka z owocami b/c 100g GLU ; Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Owsianka z owocami 100g GLU Waffle ryżowe 20g	Owsianka z owocami 100g GLU Waffle ryżowe 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2309 Białko ogółem [g]: 113,57 Tłuszcz [g]: 75,26 NKT [g]: 32,86 Węglowodany ogółem [g]: 303,07 W tym cukry [g]: 62,86 Błonnik [g]: 35,99 Sól [g]: 2,81	Wartość energetyczna [kcal]: 2304 Białko ogółem [g]: 125,66 Tłuszcz [g]: 59,31 NKT [g]: 28,01 Węglowodany ogółem [g]: 329,65 W tym cukry [g]: 54,79 Błonnik [g]: 40,07 Sól [g]: 4,58	Wartość energetyczna [kcal]: 2135 Białko ogółem [g]: 128,86 Tłuszcz [g]: 56,01 NKT [g]: 27,80 Węglowodany ogółem [g]: 291,43 W tym cukry [g]: 55 Błonnik [g]: 35,43 Sól [g]: 4,58	Wartość energetyczna [kcal]: 2363 Białko ogółem [g]: 123,99 Tłuszcz [g]: 69,83 NKT [g]: 33,75 Węglowodany ogółem [g]: 311,26 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik [g]: 37,31 Sól [g]: 2,61	Wartość energetyczna [kcal]: 1885 Białko ogółem [g]: 103,73 Tłuszcz [g]: 61,96 NKT [g]: 32,35 Węglowodany ogółem [g]: 237,13 W tym cukry [g]: 48,07 Błonnik [g]: 27,64 Sól [g]: 4,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2309 Białko ogółem [g]: 113,57 Tłuszcz [g]: 75,26 NKT [g]: 32,86 Węglowodany ogółem [g]: 303,07 W tym cukry [g]: 62,86 Błonnik [g]: 35,99 Sól [g]: 2,81