

	SOBOTA					
	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 Szynka drobiowa 40g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g	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 drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	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 drobiowa 40g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	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 drobiowa 40g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g
OBIAD	Zupa zacierka wiejska z kielbaską wieprzową 300ml SEL, GLU, JAJ Budyń z sokiem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE Budyń z sokiem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE Budyń z sokiem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE Budyń waniliowy 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 150ml SEL, GLU, MLE Budyń z sokiem 125g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa zacierka wiejska z kielbaską wieprzową 300ml SEL, GLU, JAJ Budyń z sokiem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g
II KOL.				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pieczeń drobiowa 70g		
PN	Jabłko 180g Wafle ryżowe 7 ziaren 20g	Jabłko 180g Wafle ryżowe 20g	Jabłko 180g Wafle ryżowe 20g	Jabłko 180g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Jabłko 180g Wafle ryżowe 20g	Jabłko 180g Wafle ryżowe 7 ziaren 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2160 Białko ogółem [g]: 99,67 Tłuszcz [g]: 67,16 Węglowodany ogółem [g]: 294,44	Wartość energetyczna [kcal]: 2175 Białko ogółem [g]: 91,46 Tłuszcz [g]: 60,30 Węglowodany ogółem [g]: 326,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2196 Białko ogółem [g]: 96,09 Tłuszcz [g]: 60,30 Węglowodany ogółem [g]: 326,60	Wartość energetyczna [kcal]: 2134 Białko ogółem [g]: 90,16 Tłuszcz [g]: 62,07 Węglowodany ogółem [g]: 302,17	Wartość energetyczna [kcal]: 1803 Białko ogółem [g]: 81,18 Tłuszcz [g]: 53,55 Węglowodany ogółem [g]: 259,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2160 Białko ogółem [g]: 99,67 Tłuszcz [g]: 67,16 Węglowodany ogółem [g]: 294,44