

	<b>NIEDZIELA</b>					
	<b>PODSTAWOWA</b>	<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DZIECIĘCA</b>	<b>KOBIET W OKRESIE LAKTACJI</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g
<b>OBIAD</b>	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 125g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 150g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	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
<b>II KOL</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pieczeń drobiowa 70g		
<b>P</b>	Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Pomarańcza 150g Kiwi 40g
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2263 Białko ogółem [g]: 95,97 Tłuszcz [g]: 77,62 NKT [g]: 34,10 Węglowodany ogółem [g]: 301,73 W tym cukry [g]: 80,67 Błonnik [g]: 32,65 Sól [g]: 4,57	Wartość energetyczna [kcal]: 2335 Białko ogółem [g]: 99,33 Tłuszcz [g]: 73,03 NKT [g]: 27,67 Węglowodany ogółem [g]: 328,56 W tym cukry [g]: 68,7 Błonnik [g]: 29,51 Sól [g]: 6,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2389 Białko ogółem [g]: 104,75 Tłuszcz [g]: 68,55 NKT [g]: 24,18 Węglowodany ogółem [g]: 348,04 W tym cukry [g]: 77,67 Błonnik [g]: 33,95 Sól [g]: 6,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2386 Białko ogółem [g]: 115,45 Tłuszcz [g]: 75,75 NKT [g]: 27,67 Węglowodany ogółem [g]: 318,23 W tym cukry [g]: 81,38 Błonnik [g]: 33,87 Sól [g]: 7,45	Wartość energetyczna [kcal]: 1907 Białko ogółem [g]: 85,48 Tłuszcz [g]: 55,04 NKT [g]: 19,75 Węglowodany ogółem [g]: 276,89 W tym cukry [g]: 76,28 Błonnik [g]: 26,63 Sól [g]: 6,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2174 Białko ogółem [g]: 93,78 Tłuszcz [g]: 76,77 NKT [g]: 33,90 Węglowodany ogółem [g]: 283,50 W tym cukry [g]: 75,08 Błonnik [g]: 30,07 Sól [g]: 4,65