

	<b>Niedziela 31.12.2023</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 Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 60g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 60g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 60g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 60g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 60g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 60g Sałata 10g Pomidor 100g
<b>OBIAD</b>	Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy pieczony 120g Ziemniaki 300g Sałata z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml	Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Sałata z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml	Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Sałata z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml	Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Sałata z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml	Kasza manna na wywarze 150ml SEL, GLU Klops wieprzowy w sosie koperkowym 125g MLE, JAJ Ziemniaki 150g Sałata z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml	Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy pieczony 120g Ziemniaki 300g Sałata z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Szynka konserwowa 40g SEZ Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g
<b>II KOL</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
<b>PN</b>	Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU	Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU	Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU	Jaglanka owocowa 100g GLU	Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU	Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2360 Białko ogółem [g]: 99,62 Tłuszcz [g]: 93,71 Węglowodany ogółem [g]: 283,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2327 Białko ogółem [g]: 91,11 Tłuszcz [g]: 75,21 Węglowodany ogółem [g]: 331,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2119 Białko ogółem [g]: 84,31 Tłuszcz [g]: 72,57 Węglowodany ogółem [g]: 292,87	Wartość energetyczna [kcal]: 2378 Białko ogółem [g]: 95,86 Tłuszcz [g]: 83,08 Węglowodany ogółem [g]: 318,46	Wartość energetyczna [kcal]: 1808 Białko ogółem [g]: 71,02 Tłuszcz [g]: 62,87 Węglowodany ogółem [g]: 248,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2360 Białko ogółem [g]: 99,62 Tłuszcz [g]: 93,71 Węglowodany ogółem [g]: 283,64