

<b>Poniedziałek 1.01.2024</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 Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	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 makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	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 makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g
<b>OBIAD</b>	Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL Naleśniki z pastą twarogową 300g GLU, MLE, JAJ Sok owocowy 250ml	Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml	Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml	Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml	Zupa marchwianka z ziemniakami 150ml SEL Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 125g MLE Sok owocowy 250ml	Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL Naleśniki z pastą twarogową 300g GLU, MLE, JAJ Sok owocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g
<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 Sok warzywny 300ml	Wafle ryżowe 20g Sok warzywny 300ml	Wafle ryżowe 20g Sok warzywny 300ml	Suchary b/c 20g GLU, ORZ, SEZ, ŁUB Sok warzywny 300ml	Wafle ryżowe 20g Sok warzywny 300ml	Wafle ryżowe 20g Sok warzywny 300ml
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2070 Białko ogółem [g]: 99,95 Tłuszcz [g]: 64,82 Węglowodany ogółem [g]: 276,54	Wartość energetyczna [kcal]: 2268 Białko ogółem [g]: 90,64 Tłuszcz [g]: 68,76 Węglowodany ogółem [g]: 330,94	Wartość energetyczna [kcal]: 2239 Białko ogółem [g]: 88,84 Tłuszcz [g]: 69,59 Węglowodany ogółem [g]: 325,01	Wartość energetyczna [kcal]: 2101 Białko ogółem [g]: 88,52 Tłuszcz [g]: 68,88 Węglowodany ogółem [g]: 288,64	Wartość energetyczna [kcal]: 1817 Białko ogółem [g]: 76,63 Tłuszcz [g]: 62,29 Węglowodany ogółem [g]: 245,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2070 Białko ogółem [g]: 99,95 Tłuszcz [g]: 64,82 Węglowodany ogółem [g]: 276,54