

<b>Czwartek 4.01.2024</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 Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z jogurtem i koperkiem 60g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z jogurtem i koperkiem 60g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z jogurtem i koperkiem 60g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z jogurtem i koperkiem 60g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z jogurtem i koperkiem 60g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z jogurtem i koperkiem 60g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Sok warzywny 300ml
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Surówka z marchwi 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 150ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE Kasza jęczmienna 70g GLU Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g
<b>II KOL.</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ		
<b>P</b>	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2310 Białko ogółem [g]: 121,32 Tłuszcz [g]: 72,62 Węglowodany ogółem [g]: 300,42	Wartość energetyczna [kcal]: 2317 Białko ogółem [g]: 120,57 Tłuszcz [g]: 65,16 Węglowodany ogółem [g]: 322,94	Wartość energetyczna [kcal]: 2109 Białko ogółem [g]: 113,77 Tłuszcz [g]: 62,52 Węglowodany ogółem [g]: 284,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2314 Białko ogółem [g]: 117,34 Tłuszcz [g]: 66,83 Węglowodany ogółem [g]: 318,40	Wartość energetyczna [kcal]: 1774 Białko ogółem [g]: 94,18 Tłuszcz [g]: 58,30 Węglowodany ogółem [g]: 227,85	Wartość energetyczna [kcal]: 2310 Białko ogółem [g]: 121,32 Tłuszcz [g]: 72,62 Węglowodany ogółem [g]: 300,42