

Piątek 5.01.2024						
	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 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 50g Ogórek 50g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 50g Ogórek 50g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 150g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 50g Ogórek 50g Jogurt b/c 150g MLE
OBIAD	Zupa pieczarkowa 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny smażony 250g GLU, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 150g MLE Sok owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Pulpet rybny w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Pulpet rybny w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL Pulpet rybny w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy b/c 250ml	Kasza manna na wywarze 150ml GLU, SEL Pulpet rybny w sosie pomidorowym 125g GLU, SEL, JAJ, RYB Ziemniaki 150g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny smażony 250g GLU, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 150g MLE Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanym 120g JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanym 120g JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 70g Sałata 10g Brokuł gotowany 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanym 120g JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanym 120g JAJ	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanym 120g JAJ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ		
P	Galaretką owocowa 250g GLU, MLE, JAJ; Jabłko 180g	Galaretką owocowa 250g GLU, MLE, JAJ; Jabłko 180g	Galaretką owocowa 250g GLU, MLE, JAJ; Jabłko 180g	Galaretką owocowa b/c 250g GLU, MLE, JAJ; Jabłko 180g	Galaretką owocowa 250g GLU, MLE, JAJ; Jabłko 180g	Galaretką owocowa 250g GLU, MLE, JAJ; Jabłko 180g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2269 Białko ogółem [g]: 123,34 Tłuszcz [g]: 72,46 Węglowodany ogółem [g]: 291,38	Wartość energetyczna [kcal]: 2231 Białko ogółem [g]: 108,50 Tłuszcz [g]: 68,06 Węglowodany ogółem [g]: 310,25	Wartość energetyczna [kcal]: 2149 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz [g]: 63,52 Węglowodany ogółem [g]: 300,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2161 Białko ogółem [g]: 105,38 Tłuszcz [g]: 69,25 Węglowodany ogółem [g]: 289,77	Wartość energetyczna [kcal]: 1872 Białko ogółem [g]: 95,53 Tłuszcz [g]: 60,86 Węglowodany ogółem [g]: 250,21	Wartość energetyczna [kcal]: 2269 Białko ogółem [g]: 123,34 Tłuszcz [g]: 72,46 Węglowodany ogółem [g]: 291,38