

Niedziela 7.01.2024						
	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 Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Sałata 10g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 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 40g Sałata 10g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Sałata 10g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 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 40g Sałata 10g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Sałata 10g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 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 40g Sałata 10g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 100g
OBIAD	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka 250g GLU Ziemniaki 300g Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka 250g GLU Ziemniaki 300g Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka 250g GLU Ziemniaki 300g Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka 250g GLU Ziemniaki 300g Surówka z marchwi 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 150ml SEL Gulasz z kurczaka 150g GLU Ziemniaki 15g Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka 250g GLU Ziemniaki 300g Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Jajko gotowane 50g JAJ		
P N	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2204 Białko ogółem [g]: 129,54 Tłuszcz [g]: 55,57 Węglowodany ogółem [g]: 306,89	Wartość energetyczna [kcal]: 2223 Białko ogółem [g]: 121,81 Tłuszcz [g]: 53,68 Węglowodany ogółem [g]: 326,77	Wartość energetyczna [kcal]: 2146 Białko ogółem [g]: 125,64 Tłuszcz [g]: 52,19 Węglowodany ogółem [g]: 309,16	Wartość energetyczna [kcal]: 2112 Białko ogółem [g]: 122,58 Tłuszcz [g]: 53,90 Węglowodany ogółem [g]: 293,57	Wartość energetyczna [kcal]: 1731 Białko ogółem [g]: 94,61 Tłuszcz [g]: 49,28 Węglowodany ogółem [g]: 238,53	Wartość energetyczna [kcal]: 2204 Białko ogółem [g]: 129,54 Tłuszcz [g]: 55,57 Węglowodany ogółem [g]: 306,89