

	PONIEDZIAŁEK					
	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE
OBIAD	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (S)Naleśniki z jabłkami 200g GLU, MLE, JAJ Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 150ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (S)Naleśniki z jabłkami 200g GLU, MLE, JAJ Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
PN	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2302 Białko ogółem [g]: 84,71 Tuszczy [g]: 62,04 NKT [g]: 25,19 Węglowodany ogółem [g]: 350,82 W tym cukry [g]: 80,76 Błonnik [g]: 31,99 Sól [g]: 0,97	Wartość energetyczna [kcal]: 2365 Białko ogółem [g]: 90,47 Tuszczy [g]: 61,79 NKT [g]: 30,09 Węglowodany ogółem [g]: 364,32 W tym cukry [g]: 104,48 Błonnik [g]: 28,62 Sól [g]: 3,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2341 Białko ogółem [g]: 93,13 Tuszczy [g]: 60,97 NKT [g]: 30,41 Węglowodany ogółem [g]: 361,29 W tym cukry [g]: 111,48 Błonnik [g]: 30,85 Sól [g]: 4,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2342 Białko ogółem [g]: 93,19 Tuszczy [g]: 73,15 NKT [g]: 32,07 Węglowodany ogółem [g]: 326,96 W tym cukry [g]: 86,54 Błonnik [g]: 31,65 Sól [g]: 1,95	Wartość energetyczna [kcal]: 1886 Białko ogółem [g]: 73,94 Tuszczy [g]: 54,77 NKT [g]: 27,35 Węglowodany ogółem [g]: 275,17 W tym cukry [g]: 84,34 Błonnik [g]: 18,60 Sól [g]: 3,39	Wartość energetyczna [kcal]: 2302 Białko ogółem [g]: 84,71 Tuszczy [g]: 62,04 NKT [g]: 25,19 Węglowodany ogółem [g]: 350,82 W tym cukry [g]: 80,76 Błonnik [g]: 31,99 Sól [g]: 0,97