

	<b>PIĄTEK</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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosł. 56g Twaróg 50g MLE Drożdżówka z budyniem 120g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosł. 56g Twaróg 50g MLE Drożdżówka z budyniem 120g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosł. 56g Twaróg 50g MLE Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosł. 56g Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosł. 56g Twaróg 50g MLE Drożdżówka z budyniem 120g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosł. 56g Twaróg 50g MLE Drożdżówka z budyniem 120g GLU, MLE, JAJ
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Filet śledziowy w śmietanie 250g RYB, MLE Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Kasza na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL, GLU Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Kasza na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL, GLU Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Kasza na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL, GLU Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Kasza na wywarze 150g SEL, GLU, MLE Filet rybny gotowany w sosie greckim 200g RYB, SEL, GLU Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Filet śledziowy w śmietanie 250g RYB, MLE Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ
<b>II KOL</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
<b>PN</b>	Pomarańcza 300g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Pomarańcza 300g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Pomarańcza 300g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Pomarańcza 300g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Pomarańcza 300g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Pomarańcza 300g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2485 Białko ogółem [g]: 99,92 Tłuszcz [g]: 68,41 Węglowodany ogółem [g]: 367,94	Wartość energetyczna [kcal]: 2447 Białko ogółem [g]: 100,72 Tłuszcz [g]: 60,11 Węglowodany ogółem [g]: 379,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2323 Białko ogółem [g]: 116,70 Tłuszcz [g]: 67,19 Węglowodany ogółem [g]: 320,53	Wartość energetyczna [kcal]: 2299 Białko ogółem [g]: 115,24 Tłuszcz [g]: 64,38 Węglowodany ogółem [g]: 318,74	Wartość energetyczna [kcal]: 1997 Białko ogółem [g]: 87,77 Tłuszcz [g]: 48,66 Węglowodany ogółem [g]: 304,18	Wartość energetyczna [kcal]: 2485 Białko ogółem [g]: 99,92 Tłuszcz [g]: 68,41 Węglowodany ogółem [g]: 367,94

