

	PIĄTEK					
	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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza ze szczypiorkiem 120g JAJ Papryka świeża 30g Sałata 10g Drożdźówka z owocem 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 Jajecznicza 120g JAJ Sałata 10g Drożdźówka z owocem 120g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g 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 Jajecznicza ze szczypiorkiem 120g JAJ Papryka świeża 30g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 120g JAJ Sałata 10g Drożdźówka z owocem 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 Jajecznicza ze szczypiorkiem 120g JAJ Papryka świeża 30g Sałata 10g Drożdźówka z owocem 120g GLU, MLE, JAJ
OBIAD	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Filet śledziowy w śmietanie 250g RYB, MLE (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Kasza na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL, GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Kasza na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL, GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Kasza na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL, GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Kasza na wywarze 150g SEL, GLU, MLE (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 200g RYB, SEL, GLU (G)Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Filet śledziowy w śmietanie 250g RYB, MLE (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	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
II KOL.				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
PN	Pomarańcza 300g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Pomarańcza 300g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Pomarańcza 300g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Pomarańcza 300g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Pomarańcza 300g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Pomarańcza 300g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2428 Białko ogółem [g]: 94,33 Tłuszcz [g]: 82,66 NKT [g]: 34,38 Węglowodany ogółem [g]: 339,34 W tym cukry [g]: 111,32 Błonnik [g]: 34,09 Sól [g]: 2,72	Wartość energetyczna [kcal]: 2427 Białko ogółem [g]: 95,61 Tłuszcz [g]: 77,17 NKT [g]: 33,91 Węglowodany ogółem [g]: 353,73 W tym cukry [g]: 106,97 Błonnik [g]: 34,05 Sól [g]: 4,76	Wartość energetyczna [kcal]: 2237 Białko ogółem [g]: 117,04 Tłuszcz [g]: 69,55 NKT [g]: 33,29 Węglowodany ogółem [g]: 303,37 W tym cukry [g]: 97,6 Błonnik [g]: 32,16 Sól [g]: 5,72	Wartość energetyczna [kcal]: 2313 Białko ogółem [g]: 105,35 Tłuszcz [g]: 76,40 NKT [g]: 31,36 Węglowodany ogółem [g]: 313,90 W tym cukry [g]: 77,63 Błonnik [g]: 35,38 Sól [g]: 2,67	Wartość energetyczna [kcal]: 1984 Białko ogółem [g]: 81,08 Tłuszcz [g]: 66,83 NKT [g]: 28,88 Węglowodany ogółem [g]: 279,22 W tym cukry [g]: 102,31 Błonnik [g]: 25,54 Sól [g]: 4,67	Wartość energetyczna [kcal]: 2428 Białko ogółem [g]: 94,33 Tłuszcz [g]: 82,66 NKT [g]: 34,38 Węglowodany ogółem [g]: 339,34 W tym cukry [g]: 111,32 Błonnik [g]: 34,09 Sól [g]: 2,72