

	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 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
OBIAD	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
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	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	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
II KOL.				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
PN	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2377 Białko ogółem [g]: 100,87 Tłuszcz [g]: 69,24 Węglowodany ogółem [g]: 346,40	Wartość energetyczna [kcal]: 2315 Białko ogółem [g]: 108,82 Tłuszcz [g]: 58,60 Węglowodany ogółem [g]: 350,91	Wartość energetyczna [kcal]: 2153 Białko ogółem [g]: 113,90 Tłuszcz [g]: 63,99 Węglowodany ogółem [g]: 296,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2116 Białko ogółem [g]: 111,98 Tłuszcz [g]: 59,98 Węglowodany ogółem [g]: 294,14	Wartość energetyczna [kcal]: 1893 Białko ogółem [g]: 90,64 Tłuszcz [g]: 46,20 Węglowodany ogółem [g]: 289,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2377 Białko ogółem [g]: 100,87 Tłuszcz [g]: 69,24 Węglowodany ogółem [g]: 346,40