

	NIEDZIELA					
	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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE
OBIAD	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 150g SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 125g GLU (G)Ziemniaki 150g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Słonecznik prażony 5g Cieciora 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Słonecznik prażony 5g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Słonecznik prażony 5g Cieciora 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Słonecznik prażony 5g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Słonecznik prażony 5g Cieciora 30g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Twaróg 70g MLE		
PN	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2349 Białko ogółem [g]: 120,06 Tuszczy [g]: 66,38 NKT [g]: 30,00 Węglowodany ogółem [g]: 328,18 W tym cukry [g]: 48,19 Błonnik [g]: 35,56 Sól [g]: 2,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2291 Białko ogółem [g]: 123,35 Tuszczy [g]: 58,86 NKT [g]: 26,87 Węglowodany ogółem [g]: 329,17 W tym cukry [g]: 48,99 Błonnik [g]: 32,58 Sól [g]: 3,99	Wartość energetyczna [kcal]: 2039 Białko ogółem [g]: 110,07 Tuszczy [g]: 55,80 NKT [g]: 27,44 Węglowodany ogółem [g]: 287,38 W tym cukry [g]: 48,9 Błonnik [g]: 27,64 Sól [g]: 3,99	Wartość energetyczna [kcal]: 2264 Białko ogółem [g]: 123,83 Tuszczy [g]: 60,50 NKT [g]: 26,30 Węglowodany ogółem [g]: 314,75 W tym cukry [g]: 45,83 Błonnik [g]: 34,13 Sól [g]: 2,00	Wartość energetyczna [kcal]: 1784 Białko ogółem [g]: 92,91 Tuszczy [g]: 54,27 NKT [g]: 25,89 Węglowodany ogółem [g]: 240,93 W tym cukry [g]: 44,45 Błonnik [g]: 22,27 Sól [g]: 3,74	Wartość energetyczna [kcal]: 2349 Białko ogółem [g]: 120,06 Tuszczy [g]: 66,38 NKT [g]: 30,00 Węglowodany ogółem [g]: 328,18 W tym cukry [g]: 48,19 Błonnik [g]: 35,56 Sól [g]: 2,13