

	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 Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Jabłko 180g
OBIAD	Zupa ziemniaczana niezabielana 300ml SEL Pierogi leniwe z masłem i cynamonem 250g GLU, MLE JAJ Surówka z marchwi i jabłka z rodzynką 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana niezabielana 300ml SEL Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana niezabielana 300ml SEL Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana niezabielana 150ml SEL Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana niezabielana 300ml SEL Makaron z sosem bolońskim 125g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana niezabielana 300ml SEL Pierogi leniwe z masłem i cynamonem 250g GLU, MLE JAJ Surówka z marchwi i jabłka z rodzynką 150g Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Kurczak w galarecie 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
PN	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g	Mus owocowy 100g Suchary 20g b/c GLU, ORZ, SEZ, ŁUB	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2293 Białko ogółem [g]: 96,26 Tłuszcz [g]: 70,89 Węglowodany ogółem [g]: 328,49	Wartość energetyczna [kcal]: 2296 Białko ogółem [g]: 98,23 Tłuszcz [g]: 67,20 Węglowodany ogółem [g]: 336,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2186 Białko ogółem [g]: 94,70 Tłuszcz [g]: 65,28 Węglowodany ogółem [g]: 316,75	Wartość energetyczna [kcal]: 2300 Białko ogółem [g]: 94,35 Tłuszcz [g]: 67,45 Węglowodany ogółem [g]: 337,55	Wartość energetyczna [kcal]: 1788 Białko ogółem [g]: 77,64 Tłuszcz [g]: 58,05 Węglowodany ogółem [g]: 248,44	Wartość energetyczna [kcal]: 2293 Białko ogółem [g]: 96,26 Tłuszcz [g]: 70,89 Węglowodany ogółem [g]: 328,49