

	<b>PONIEDZIAŁEK</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 Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 50g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE Kiwi 80g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE Kiwi 80g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 50g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE Kiwi 80g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ryż 120g Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ryż 120g Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ryż 120g Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ryż 120g Surówka z marchwi 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 150ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE Ryż 60g Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ryż 120g Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g
<b>II KOL</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
<b>PN</b>	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2400 Białko ogółem [g]: 113,79 Tłuszcz [g]: 64,62 Węglowodany ogółem [g]: 341,02	Wartość energetyczna [kcal]: 2397 Białko ogółem [g]: 116,11 Tłuszcz [g]: 55,77 Węglowodany ogółem [g]: 360,80	Wartość energetyczna [kcal]: 2337 Białko ogółem [g]: 110,12 Tłuszcz [g]: 66,16 Węglowodany ogółem [g]: 330,07	Wartość energetyczna [kcal]: 2396 Białko ogółem [g]: 113,69 Tłuszcz [g]: 64,58 Węglowodany ogółem [g]: 340,18	Wartość energetyczna [kcal]: 1895 Białko ogółem [g]: 92,49 Tłuszcz [g]: 49,94 Węglowodany ogółem [g]: 269,54	Wartość energetyczna [kcal]: 2400 Białko ogółem [g]: 113,79 Tłuszcz [g]: 64,62 Węglowodany ogółem [g]: 341,02