

	WTOREK					
	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 Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ
OBIAD	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Bigos z kapusty mieszanej z kielbaską wieprzową 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 160g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Trio warzywne 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Kielbaska wieprzowa w sosie koperkowym 160g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Trio warzywne 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 160g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Gotowany kalafior z brokułem 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 150ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 160g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 150g (G)Trio warzywne 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Bigos z kapusty mieszanej z kielbaską wieprzową 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorką 120g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorką 120g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorką 120g MLE
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Twaróg półtusty 70g MLE		
PN	Owsianka z owocami 100g GLU Banan 120g	Owsianka z owocami 100g GLU Banan 120g	Owsianka z owocami 100g GLU Banan 120g	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Banan 120g	Owsianka z owocami 100g GLU Banan 120g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2381 Białko ogółem [g]: 96,00 Tłuszcz [g]: 78,88 NKT [g]: 26,92 Węglowodany ogółem [g]: 333,89 W tym cukry [g]: 65,5 Błonnik [g]: 37,54 Sól [g]: 3,53	Wartość energetyczna [kcal]: 2272 Białko ogółem [g]: 90,06 Tłuszcz [g]: 70,61 NKT [g]: 29,74 Węglowodany ogółem [g]: 334,73 W tym cukry [g]: 71,18 Błonnik [g]: 35,95 Sól [g]: 4,93	Wartość energetyczna [kcal]: 2224 Białko ogółem [g]: 90,21 Tłuszcz [g]: 71,39 NKT [g]: 25,80 Węglowodany ogółem [g]: 324,14 W tym cukry [g]: 78,6 Błonnik [g]: 37,83 Sól [g]: 5,00	Wartość energetyczna [kcal]: 2353 Białko ogółem [g]: 101,91 Tłuszcz [g]: 70,29 NKT [g]: 26,38 Węglowodany ogółem [g]: 344,82 W tym cukry [g]: 60,95 Błonnik [g]: 47,22 Sól [g]: 2,78	Wartość energetyczna [kcal]: 1882 Białko ogółem [g]: 79,02 Tłuszcz [g]: 62,89 NKT [g]: 26,28 Węglowodany ogółem [g]: 264,24 W tym cukry [g]: 67,82 Błonnik [g]: 27,58 Sól [g]: 4,83	Wartość energetyczna [kcal]: 2381 Białko ogółem [g]: 96,00 Tłuszcz [g]: 78,88 NKT [g]: 26,92 Węglowodany ogółem [g]: 333,89 W tym cukry [g]: 65,5 Błonnik [g]: 37,54 Sól [g]: 3,53