

	ŚRODA					
	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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 150g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 150g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 150g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Szynka krakowska 40g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 150g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 150g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 150g Sok warzywny 300ml
OBIAD	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 150ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 125g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Jajko gotowane 50g JAJ		
PIEN	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2328 Białko ogółem [g]: 110,02 Tłuszcz [g]: 68,03 NKT [g]: 24,43 Węglowodany ogółem [g]: 331,76 W tym cukry [g]: 91,97 Błonnik [g]: 39,59 Sól [g]: 2,11	Wartość energetyczna [kcal]: 2362 Białko ogółem [g]: 118,75 Tłuszcz [g]: 55,65 NKT [g]: 28,11 Węglowodany ogółem [g]: 363,90 W tym cukry [g]: 88,88 Błonnik [g]: 40,41 Sól [g]: 4,00	Wartość energetyczna [kcal]: 2154 Białko ogółem [g]: 111,95 Tłuszcz [g]: 53,01 NKT [g]: 27,61 Węglowodany ogółem [g]: 325,26 W tym cukry [g]: 88,88 Błonnik [g]: 35,77 Sól [g]: 4,00	Wartość energetyczna [kcal]: 2172 Białko ogółem [g]: 121,81 Tłuszcz [g]: 54,31 NKT [g]: 25,52 Węglowodany ogółem [g]: 311,02 W tym cukry [g]: 67,22 Błonnik [g]: 37,24 Sól [g]: 2,01	Wartość energetyczna [kcal]: 1806 Białko ogółem [g]: 86,59 Tłuszcz [g]: 50,28 NKT [g]: 26,73 Węglowodany ogółem [g]: 265,52 W tym cukry [g]: 81,21 Błonnik [g]: 27,50 Sól [g]: 3,59	Wartość energetyczna [kcal]: 2328 Białko ogółem [g]: 110,02 Tłuszcz [g]: 68,03 NKT [g]: 24,43 Węglowodany ogółem [g]: 331,76 W tym cukry [g]: 91,97 Błonnik [g]: 39,59 Sól [g]: 2,11