

	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 Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Szynka krakowska 40g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL Wątróbka w sosie własnym 250g GLU Ziemniaki 300g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ziemniaki 300g Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ziemniaki 300g Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Ziemniaki 300g Surówka z marchwi 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 150ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE Ziemniaki 150g Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL Wątróbka w sosie własnym 250g GLU Ziemniaki 300g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot jabłkowy 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		
P	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]: 2418 Białko ogółem [g]: 114,13 Tłuszcz [g]: 66,53 Węglowodany ogółem [g]: 340,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2374 Białko ogółem [g]: 115,33 Tłuszcz [g]: 55,65 Węglowodany ogółem [g]: 355,93	Wartość energetyczna [kcal]: 2102 Białko ogółem [g]: 115,25 Tłuszcz [g]: 60,67 Węglowodany ogółem [g]: 286,46	Wartość energetyczna [kcal]: 2215 Białko ogółem [g]: 115,75 Tłuszcz [g]: 63,78 Węglowodany ogółem [g]: 303,06	Wartość energetyczna [kcal]: 1767 Białko ogółem [g]: 95,66 Tłuszcz [g]: 56,45 Węglowodany ogółem [g]: 230,01	Wartość energetyczna [kcal]: 2418 Białko ogółem [g]: 114,13 Tłuszcz [g]: 66,53 Węglowodany ogółem [g]: 340,23