

	CZWARTEK					
	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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Ogórek kiszony 100g Papryka świeża 20g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Ogórek kiszony 100g Papryka świeża 20g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Ogórek kiszony 100g Papryka świeża 20g Sałata 10g
OBIAD	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (P)Udka pieczone z cebulą 250g (G)Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 150ml SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 125g GLU (G)Ziemniaki 150g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL (P)Udka pieczone z cebulą 250g (G)Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot owocowy 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 Cieciora 30g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 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 250ml Kurczak w galarecie 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ Cieciora 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ	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 Cieciora 30g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
PN	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
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 98,92 Tłuszcz [g]: 67,47 NKT [g]: 32,20 Węglowodany ogółem [g]: 355,95 W tym cukry [g]: 60,59 Błonnik [g]: 35,30 Sól [g]: 1,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2386 Białko ogółem [g]: 101,29 Tłuszcz [g]: 67,55 NKT [g]: 32,92 Węglowodany ogółem [g]: 352,79 W tym cukry [g]: 60,18 Błonnik [g]: 30,55 Sól [g]: 4,00	Wartość energetyczna [kcal]: 2145 Białko ogółem [g]: 93,33 Tłuszcz [g]: 61,91 NKT [g]: 32,09 Węglowodany ogółem [g]: 313,65 W tym cukry [g]: 60,17 Błonnik [g]: 25,51 Sól [g]: 4,00	Wartość energetyczna [kcal]: 2375 Białko ogółem [g]: 100,10 Tłuszcz [g]: 57,09 NKT [g]: 24,68 Węglowodany ogółem [g]: 364,53 W tym cukry [g]: 73,99 Błonnik [g]: 34,52 Sól [g]: 1,02	Wartość energetyczna [kcal]: 1829 Białko ogółem [g]: 80,25 Tłuszcz [g]: 57,09 NKT [g]: 29,65 Węglowodany ogółem [g]: 255,51 W tym cukry [g]: 53,64 Błonnik [g]: 19,87 Sól [g]: 3,86	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 98,92 Tłuszcz [g]: 67,47 NKT [g]: 32,20 Węglowodany ogółem [g]: 355,95 W tym cukry [g]: 60,59 Błonnik [g]: 35,30 Sól [g]: 1,03

