

	<b>PIĄTEK</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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Banan 60g Kiwi 40g
<b>OBIAD</b>	(G)Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE (S)Filet rybny smażony 250g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 150ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 125g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 150g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE (S)Filet rybny smażony 250g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Sok owocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g
<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>	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2254 Białko ogółem [g]: 116,26 Tłuszcz [g]: 65,32 NKT [g]: 32,63 Węglowodany ogółem [g]: 308,88 W tym cukry [g]: 57,22 Błonnik [g]: 32,88 Sól [g]: 4,07	Wartość energetyczna [kcal]: 2175 Białko ogółem [g]: 112,40 Tłuszcz [g]: 59,73 NKT [g]: 30,80 Węglowodany ogółem [g]: 309,24 W tym cukry [g]: 60,17 Błonnik [g]: 32,18 Sól [g]: 4,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2172 Białko ogółem [g]: 123,93 Tłuszcz [g]: 59,87 NKT [g]: 30,93 Węglowodany ogółem [g]: 301,19 W tym cukry [g]: 71,68 Błonnik [g]: 35,67 Sól [g]: 5,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2178 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz [g]: 63,74 NKT [g]: 31,38 Węglowodany ogółem [g]: 302,55 W tym cukry [g]: 69,33 Błonnik [g]: 33,43 Sól [g]: 2,90	Wartość energetyczna [kcal]: 1782 Białko ogółem [g]: 89,09 Tłuszcz [g]: 55,12 NKT [g]: 29,86 Węglowodany ogółem [g]: 245,10 W tym cukry [g]: 59,98 Błonnik [g]: 26,98 Sól [g]: 4,48	Wartość energetyczna [kcal]: 2254 Białko ogółem [g]: 116,26 Tłuszcz [g]: 65,32 NKT [g]: 32,63 Węglowodany ogółem [g]: 308,88 W tym cukry [g]: 57,22 Błonnik [g]: 32,88 Sól [g]: 4,07