

	SOBOTA					
	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 Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10 g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10 g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g
OBIAD	(G)Zupa grochowa z kielbasą wieprzową 300ml SEL (G)Budyń waniliowy z sokiem 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy z sokiem 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy z sokiem 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(g)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 150ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy z sokiem 125g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa grochowa z kielbasą wieprzową 300ml SEL (G)Budyń waniliowy z sokiem 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 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 konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 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 konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 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 konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Twaróg 70g MLE		
PN	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 7 ziaren 20g	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Wafle ryżowe 7 ziaren 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 107,33 Tłuszcz [g]: 70,06 NKT [g]: 28,81 Węglowodany ogółem [g]: 329,12 W tym cukry [g]: 71,82 Błonnik [g]: 40,38 Sól [g]: 2,85	Wartość energetyczna [kcal]: 2377 Białko ogółem [g]: 95,99 Tłuszcz [g]: 72,81 NKT [g]: 31,92 Węglowodany ogółem [g]: 341,86 W tym cukry [g]: 87,13 Błonnik [g]: 26,19 Sól [g]: 5,01	Wartość energetyczna [kcal]: 2135 Białko ogółem [g]: 87,82 Tłuszcz [g]: 67,25 NKT [g]: 30,42 Węglowodany ogółem [g]: 302,93 W tym cukry [g]: 87,13 Błonnik [g]: 21,55 Sól [g]: 5,01	Wartość energetyczna [kcal]: 2273 Białko ogółem [g]: 87,59 Tłuszcz [g]: 72,62 NKT [g]: 31,38 Węglowodany ogółem [g]: 314,20 W tym cukry [g]: 99,92 Błonnik [g]: 25,73 Sól [g]: 2,58	Wartość energetyczna [kcal]: 1858 Białko ogółem [g]: 80,17 Tłuszcz [g]: 62,52 NKT [g]: 27,76 Węglowodany ogółem [g]: 250,27 W tym cukry [g]: 69,06 Błonnik [g]: 18,47 Sól [g]: 4,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 107,33 Tłuszcz [g]: 70,06 NKT [g]: 28,81 Węglowodany ogółem [g]: 329,12 W tym cukry [g]: 71,82 Błonnik [g]: 40,38 Sól [g]: 2,85