

	NIEDZIELA					
	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 Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g
OBIAD	(G)Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml	(G)Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml	(G)Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml	(G)Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml	(G)Kasza manna na wywarze 150ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 125g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 150g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml	(G)Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
PN	Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU	Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU	Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ Jaglanka owocowa 100gGLU	Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU	Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2309 Białko ogółem [g]: 100,49 Tuszczy [g]: 78,93 NKT [g]: 25,68 Węglowodany ogółem [g]: 304,25 W tym cukry [g]: 60,98 Błonnik [g]: 31,89 Sól [g]: 2,56	Wartość energetyczna [kcal]: 2335 Białko ogółem [g]: 93,52 Tuszczy [g]: 70,83 NKT [g]: 25,02 Węglowodany ogółem [g]: 340,04 W tym cukry [g]: 58,29 Błonnik [g]: 31,91 Sól [g]: 5,33	Wartość energetyczna [kcal]: 2112 Białko ogółem [g]: 86,70 Tuszczy [g]: 66,57 NKT [g]: 23,51 Węglowodany ogółem [g]: 301,39 W tym cukry [g]: 58,29 Błonnik [g]: 27,27 Sól [g]: 5,33	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 105,26 Tuszczy [g]: 72,33 NKT [g]: 22,31 Węglowodany ogółem [g]: 328,68 W tym cukry [g]: 74,48 Błonnik [g]: 32,28 Sól [g]: 2,72	Wartość energetyczna [kcal]: 1801 Białko ogółem [g]: 73,41 Tuszczy [g]: 56,87 NKT [g]: 20,09 Węglowodany ogółem [g]: 256,78 W tym cukry [g]: 55,09 Błonnik [g]: 22,79 Sól [g]: 5,16	Wartość energetyczna [kcal]: 2309 Białko ogółem [g]: 100,49 Tuszczy [g]: 78,93 NKT [g]: 25,68 Węglowodany ogółem [g]: 304,25 W tym cukry [g]: 60,98 Błonnik [g]: 31,89 Sól [g]: 2,56