	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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem truskawkowy niskosłodzony 56g Drożdżówka 120g g GLU, MLE, JAJ Gruszka 70g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem truskawkowy niskosłodzony 56g Drożdżówka 120g g GLU, MLE, JAJ Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem truskawkowy niskosłodzony 56g Drożdżówka 120g g GLU, MLE, JAJ Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem truskawkowy niskosłodzony 56g Drożdżówka 120g g GLU, MLE, JAJ Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem truskawkowy niskosłodzony 56g Drożdżówka 120g g GLU, MLE, JAJ Gruszka 70g Kiwi 40g
OBIAD	Zupa ryżowa 300ml SEL Kotlet schabowy pieczony 170g Ziemniaki 300g Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Schab duszony w sosie pietruszkowym 150g GLU, MLE Brokuł gotowany z marchewką 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Schab duszony w sosie pietruszkowym 150g GLU, MLE Brokuł gotowany z marchewką 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Schab duszony w sosie pietruszkowym 150g GLU, MLE Brokuł gotowany 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 150ml SEL Schab duszony w sosie pietruszkowym 75g GLU, MLE Brokuł gotowany z marchewką 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Kotlet schabowy pieczony 170g Ziemniaki 300g Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka krakowska 60g Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 60g Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 60g Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 60g Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 60g Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 60g Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kura w galarecie 70g		
PN	Wafle ryżowe 7 ziaren 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 7 ziaren 20g Sok warzywny 300ml
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2241 Białko ogółem [g]: 115,56 Tłuszcz [g]: 62,75 Węglowodany ogółem [g]: 309,40	Wartość energetyczna [kcal]: 2230 Białko ogółem [g]: 117,97 Tłuszcz [g]: 54,24 Węglowodany ogółem [g]: 329,73	Wartość energetyczna [kcal]: 2018 Białko ogółem [g]: 111,23 Tłuszcz [g]: 51,38 Węglowodany ogółem [g]: 290,28	Wartość energetyczna [kcal]: 2285 Białko ogółem [g]: 119,31 Tłuszcz [g]: 61,78 Węglowodany ogółem [g]: 313,18	Wartość energetyczna [kcal]: 1741 Białko ogółem [g]: 85,87 Tłuszcz [g]: 46,80 Węglowodany ogółem [g]: 254,57	Wartość energetyczna [kcal]: 2241 Białko ogółem [g]: 115,56 Tłuszcz [g]: 62,75 Węglowodany ogółem [g]: 309,40