

	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 Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Pomidor 50g Ogórek 50g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Pomidor 50g Ogórek 50g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Pomidor 50g Ogórek 50g Sok warzywny 300ml
OBIAD	(G)Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL (S/D)Wątróbka drobiowa w sosie własnym 250g GLU (G) Ziemniaki 300g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL (G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL (G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL (G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	((G)Zupa ogórkowa z ryżem 150ml SEL (G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Ziemniaki 150g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL (S/D)Wątróbka drobiowa w sosie własnym 250g GLU (G) Ziemniaki 300g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
P	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2243 Białko ogółem [g]: 117,48 Tłuszcz [g]: 66,76 NKT [g]: 31,25 Węglowodany ogółem [g]: 301,81 W tym cukry [g]: 56,63 Błonnik [g]: 36,64 Sól [g]: 4,61	Wartość energetyczna [kcal]: 2310 Białko ogółem [g]: 122,05 Tłuszcz [g]: 63,31 NKT [g]: 29,92 Węglowodany ogółem [g]: 325,10 W tym cukry [g]: 64,84 Błonnik [g]: 32,90 Sól [g]: 6,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2102 Białko ogółem [g]: 115,25 Tłuszcz [g]: 60,67 NKT [g]: 29,42 Węglowodany ogółem [g]: 286,46 W tym cukry [g]: 64,84 Błonnik [g]: 28,26 Sól [g]: 6,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2215 Białko ogółem [g]: 115,75 Tłuszcz [g]: 63,78 NKT [g]: 29,90 Węglowodany ogółem [g]: 303,06 W tym cukry [g]: 56,2 Błonnik [g]: 33,25 Sól [g]: 4,45	Wartość energetyczna [kcal]: 1767 Białko ogółem [g]: 95,66 Tłuszcz [g]: 56,45 NKT [g]: 28,24 Węglowodany ogółem [g]: 230,01 W tym cukry [g]: 60,78 Błonnik [g]: 22,45 Sól [g]: 5,21	Wartość energetyczna [kcal]: 2243 Białko ogółem [g]: 117,48 Tłuszcz [g]: 66,76 NKT [g]: 31,25 Węglowodany ogółem [g]: 301,81 W tym cukry [g]: 56,63 Błonnik [g]: 36,64 Sól [g]: 4,61