

	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 Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Jajko gotowane 50g JAJ 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 Szynka wieprzowa 70g 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 Jajko gotowane 50g JAJ 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 Jajko gotowane 50g JAJ 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 Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Pomidor 50g Ogórek 50g Sok warzywny 300ml
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Surówka z marchwi 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 150ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE Kasza jęczmienna 70g GLU Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml SEL Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 140g GLU Marchew gotowana 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 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 DZIEENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2222 Białko ogółem [g]: 107,60 Tłuszcz [g]: 69,72 Węglowodany ogółem [g]: 299,73	Wartość energetyczna [kcal]: 2303 Białko ogółem [g]: 112,80 Tłuszcz [g]: 67,76 Węglowodany ogółem [g]: 322,55	Wartość energetyczna [kcal]: 2077 Białko ogółem [g]: 106,49 Tłuszcz [g]: 63,02 Węglowodany ogółem [g]: 283,68	Wartość energetyczna [kcal]: 2208 Białko ogółem [g]: 106,50 Tłuszcz [g]: 68,23 Węglowodany ogółem [g]: 300,51	Wartość energetyczna [kcal]: 1875 Białko ogółem [g]: 91,23 Tłuszcz [g]: 61,18 Węglowodany ogółem [g]: 252,28	Wartość energetyczna [kcal]: 2222 Białko ogółem [g]: 107,60 Tłuszcz [g]: 69,72 Węglowodany ogółem [g]: 299,73f