

Piątek 15.12.2023						
	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosól 56g Twaróg 100g MLE Drożdżówka z budyniem 100g GLU, MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosól 56g Twaróg 100g MLE Drożdżówka z budyniem 100g GLU, MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosól 56g Twaróg 100g MLE Drożdżówka z budyniem 100g GLU, MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosól 56g Twaróg 100g MLE Szynka drobiowa 45g Jogurt naturalny 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosól 56g Twaróg 100g MLE Drożdżówka z budyniem 100g GLU, MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem brzoskwiinowy niskosól 56g Twaróg 100g MLE Drożdżówka z budyniem 100g MLE
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Filet śledziowy w śmietanie 250g MLE Ziemniaki 300g	Kasza na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g SEL, GLU Ziemniaki 300g	Kasza na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g SEL, GLU Ziemniaki 300g	Kasza na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g SEL, GLU Ziemniaki 300g	Kasza na wywarze 150g SEL, GLU, MLE Filet rybny gotowany w sosie greckim 200g SEL, GLU Ziemniaki 150g	Kasza na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g SEL, GLU Ziemniaki 300g
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Ser żółty 50g MLE Sałata 5g Pomidor 50g Rzodkiewka 30g Ogórek świeży 50g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Ser żółty 50g MLE Sałata 5g Pomidor 50g Rzodkiewka 30g Ogórek świeży 50g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 60g		
PN	Jabłko 100g Pomarańcz 80g	Jabłko 100g Pomarańcz 80g	Jabłko 200g	Jabłko 100g Pomarańcz 80g	Jabłko 100g Pomarańcz 80g	Jabłko 100g Pomarańcz 80g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna: 2287 kcal Białko ogółem: 106,28g Tłuszcz: 68,33g Węglowodany ogółem: 318,75g	Wartość energetyczna: 2368 kcal Białko ogółem: 117,77g Tłuszcz: 59,16g Węglowodany ogółem: 354,16g	Wartość energetyczna: 2254 kcal Białko ogółem: 116,59g Tłuszcz: 64,36g Węglowodany ogółem: 315,45g	Wartość energetyczna: 2127 kcal Białko ogółem: 123,14g Tłuszcz: 64,64g Węglowodany ogółem: 273,26g	Wartość energetyczna: 1805 kcal Białko ogółem: 84,16g Tłuszcz: 55,55g Węglowodany ogółem: 252,25g	Wartość energetyczna: 2284 kcal Białko ogółem: 118,64g Tłuszcz: 55,70g Węglowodany ogółem: 336,77g