

Sobota 16.12.2023						
	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 Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Paprykarz 50g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Paprykarz 50g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Paprykarz 50g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 60g Paprykarz 50g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Paprykarz 50g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 40g Paprykarz 50g Sałata 5g Ogórek kiszony 100g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE Kaszka na mleku z musem owocowym 250g GLU, MLE	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE Kaszka na mleku z musem owocowym 250g GLU, MLE	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE Kaszka na mleku z musem owocowym b/c 250g GLU, MLE	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE Ryż na mleku z musem owocowym b/c 250g MLE	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 150ml SEL, GLU, MLE Kaszka na mleku z musem owocowym 250g GLU, MLE	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE Kaszka na mleku z musem owocowym 250g GLU, MLE
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Kurczak w galarecie 30g Jajko gotowane 50g JAJ Sałata 5g Ogórek świeży 50g Pomidor 50g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 30g Jajko gotowane 50g JAJ Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 30g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 50g Jajko gotowane 50g JAJ Sałata 5g Ogórek świeży 50g Pomidor 50g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 30g Jajko gotowane 50g JAJ Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Kurczak w galarecie 30g Jajko gotowane 50g JAJ Sałata 5g Ogórek świeży 50g Pomidor 50g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
P	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna: 2287 kcal Białko ogółem: 106,28g Tłuszcz: 68,33g Węglowodany ogółem: 318,75g	Wartość energetyczna: 2117 kcal Białko ogółem: 87,03g Tłuszcz: 61,98g Węglowodany ogółem: 312,24g	Wartość energetyczna: 2177 kcal Białko ogółem: 93,74g Tłuszcz: 65,33g Węglowodany ogółem: 315,82g	Wartość energetyczna: 2051 kcal Białko ogółem: 87,52g Tłuszcz: 68,01g Węglowodany ogółem: 278,03g	Wartość energetyczna: 1821 kcal Białko ogółem: 89,92g Tłuszcz: 64,59g Węglowodany ogółem: 229,71g	Wartość energetyczna: 2287 kcal Białko ogółem: 106,28g Tłuszcz: 68,33g Węglowodany ogółem: 318,75g