

Niedziela 17.12.2023						
	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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 30g Pasta z makreli 60g RYB, JAJ Sałata 5g Jogurt owocowy b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 30g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Sałata 5g Jogurt owocowy b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 30g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Sałata 5g Jogurt owocowy b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 30g Pasta z makreli 60g RYB, JAJ Sałata 5g Jogurt owocowy b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 30g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Sałata 5g Jogurt owocowy b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 30g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Sałata 5g Jogurt owocowy b/c 150g MLE
OBIAD	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłkiem 150g	Rosół drobiowy z makaronem 150g SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Słonecznik prażony 5g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 50g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Słonecznik prażony 5g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 50g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 50g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Słonecznik prażony 5g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 50g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Słonecznik prażony 5g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Słonecznik prażony 5g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Twaróg 100g MLE		
PN	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna: 2231 kcal Białko ogółem: 115,77g Tłuszcz: 71,12g Węglowodany ogółem: 290,04g	Wartość energetyczna: 2222 kcal Białko ogółem: 119,62g Tłuszcz: 60,83g Węglowodany ogółem: 309,90g	Wartość energetyczna: 2041 kcal Białko ogółem: 111,63g Tłuszcz: 56,00g Węglowodany ogółem: 283,94g	Wartość energetyczna: 2154 kcal Białko ogółem: 116,60g Tłuszcz: 62,07g Węglowodany ogółem: 290,02g	Wartość energetyczna: 1801kcal Białko ogółem: 93,35g Tłuszcz: 57,00g Węglowodany ogółem: 238,98g	Wartość energetyczna: 2231 kcal Białko ogółem: 115,77g Tłuszcz: 71,12g Węglowodany ogółem: 290,04g