

Poniedziałek 18.12.2023						
	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 Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 60g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 70g MLE Sałata 5g Ogórek kiszony 100g
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE Pierogi leniwe z masłem i cynamonem 250g GLU, MLE JAJ Surówka z marchwi i jabłka z rodzyneką 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 150ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem bolońskim 125g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 40g Sałata 5g Pomidor 100g Sezam 5g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 45g Sałata 5g Pomidor 100g Sezam 5g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 45g Sałata 5g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Kurczak w galarecie 60g Sałata 5g Pomidor 100g Sezam 5g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 45g Sałata 5g Pomidor 100g Sezam 5g SEZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka drobiowa 45g Sałata 5g Pomidor 100g Sezam 5g SEZ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
PN	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2206 Białko ogółem [g]: 99,29 Tłuszcz [g]: 76,10 Węglowodany ogółem [g]: 289,97	Wartość energetyczna [kcal]: 2203 Białko ogółem [g]: 100,34 Tłuszcz [g]: 74,01 Węglowodany ogółem [g]: 293,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2060 Białko ogółem [g]: 95,65 Tłuszcz [g]: 69,09 Węglowodany ogółem [g]: 273,28	Wartość energetyczna [kcal]: 2253 Białko ogółem [g]: 103,02 Tłuszcz [g]: 76,48 Węglowodany ogółem [g]: 294, 28	Wartość energetyczna [kcal]: 1747 Białko ogółem [g]: 81,62 Tłuszcz [g]: 65,14 Węglowodany ogółem [g]: 216,01	Wartość energetyczna [kcal]: 2203 Białko ogółem [g]: 100,34 Tłuszcz [g]: 74,01 Węglowodany ogółem [g]: 293,79