

SOBOTA						
	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 manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 30g Sałata 10g
OBIAD	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250m	(G)Zupa krupnik 150ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 125g MLE Kompot owocowy 250m	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250m
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kura w galarecie 70g		
PN	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 7 ziaren 20g	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 7 ziaren 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2319 Białko ogółem [g]: 97,34 Tłuszcz [g]: 64,49 NKT [g]: 32,46 Węglowodany ogółem [g]: 345,83 W tym cukry [g]: 102,75 Błonnik [g]: 31,18 Sól [g]: 3,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2275 Białko ogółem [g]: 93,45 Tłuszcz [g]: 60,13 NKT [g]: 30,75 Węglowodany ogółem [g]: 351,24 W tym cukry [g]: 88,44 Błonnik [g]: 29,59 Sól [g]: 4,52	Wartość energetyczna [kcal]: 2198 Białko ogółem [g]: 89,76 Tłuszcz [g]: 60,57 NKT [g]: 32,01 Węglowodany ogółem [g]: 334,94 W tym cukry [g]: 102,82 Błonnik [g]: 24,45 Sól [g]: 4,56	Wartość energetyczna [kcal]: 2413 Białko ogółem [g]: 98,38 Tłuszcz [g]: 66,79 NKT [g]: 33,02 Węglowodany ogółem [g]: 355,23 W tym cukry [g]: 116,15 Błonnik [g]: 30,48 Sól [g]: 3,06	Wartość energetyczna [kcal]: 1897 Białko ogółem [g]: 82,37 Tłuszcz [g]: 56,73 NKT [g]: 30,10 Węglowodany ogółem [g]: 274,32 W tym cukry [g]: 86,01 Błonnik [g]: 21,30 Sól [g]: 4,43	Wartość energetyczna [kcal]: 2319 Białko ogółem [g]: 97,34 Tłuszcz [g]: 64,49 NKT [g]: 32,46 Węglowodany ogółem [g]: 345,83 W tym cukry [g]: 102,75 Błonnik [g]: 31,18 Sól [g]: 3,06