

<b>Piątek 22.12.2023</b>						
	<b>PODSTAWOWA</b>	<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DZIECIĘCA</b>	<b>KOBIET W OKRESIE LAKTACJI</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy 56g Drożdżówka z kruszonką 100g GLU, MLE, JAJ Banan 120g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy 56g Drożdżówka z kruszonką 100g GLU, MLE, JAJ Banan 120g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy 56g Drożdżówka z kruszonką 100g GLU, MLE, JAJ Banan 120g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 80g Jogurt owocowy b/c 150g MLE Jabłko 170g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy 56g Drożdżówka z kruszonką 100g GLU, MLE, JAJ Banan 120g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy 56g Drożdżówka z kruszonką 100g GLU, MLE, JAJ Banan 120g
<b>OBIAD</b>	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny panierowany 250g JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 150g GLU, MLE, JAJ, GOR Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB Ziemniaki 150g Surówka z marchwi i jabłka 75g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 100g/50g MLE Sałata 5g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 100g/8g MLE Sałata 5g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 100g/8g MLE Sałata 5g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem świeżym 100g/50g MLE Sałata 5g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 100g/8g MLE Sałata 5g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 100g/8g MLE Sałata 5g
<b>II KOL</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka drobiowa 45g		
<b>PN</b>	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
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2368 Białko ogółem [g]: 105,33 Tłuszcz [g]: 62,63 Węglowodany ogółem [g]: 353,47	Wartość energetyczna [kcal]: 2235 Białko ogółem [g]: 99,81 Tłuszcz [g]: 46,09 Węglowodany ogółem [g]: 367,33	Wartość energetyczna [kcal]: 2056 Białko ogółem [g]: 98,95 Tłuszcz [g]: 43,60 Węglowodany ogółem [g]: 329,74	Wartość energetyczna [kcal]: 2094 Białko ogółem [g]: 107,67 Tłuszcz [g]: 51,78 Węglowodany ogółem [g]: 308,57	Wartość energetyczna [kcal]: 1850 Białko ogółem [g]: 87,99 Tłuszcz [g]: 42,22 Węglowodany ogółem [g]: 290,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2235 Białko ogółem [g]: 99,81 Tłuszcz [g]: 46,09 Węglowodany ogółem [g]: 367,33