

Poniedziałek 25.12.2023						
	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 Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek świeży 50g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek świeży 50g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 45g Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek świeży 50g
OBIAD	Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU Kasza jęczmienna 150g GLU Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 150g GLU Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 150g GLU Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE Kasza jęczmienna 150g GLU Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE Kasza jęczmienna 150g GLU Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU Kasza jęczmienna 150g GLU Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Śledź w oleju 120g RYB Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Śledź w oleju 120g RYB Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Śledź w oleju 120g RYB Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g		
PN	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2365 Białko ogółem [g]: 121,40 Tłuszcz [g]: 79,87 Węglowodany ogółem [g]: 296,39	Wartość energetyczna [kcal]: 2374 Białko ogółem [g]: 126,47 Tłuszcz [g]: 71,44 Węglowodany ogółem [g]: 315,82	Wartość energetyczna [kcal]: 2205 Białko ogółem [g]: 150,98 Tłuszcz [g]: 67,90 Węglowodany ogółem [g]: 287,80	Wartość energetyczna [kcal]: 2385 Białko ogółem [g]: 116,24 Tłuszcz [g]: 75,92 Węglowodany ogółem [g]: 315,06	Wartość energetyczna [kcal]: 1878 Białko ogółem [g]: 91,93 Tłuszcz [g]: 62,10 Węglowodany ogółem [g]: 245,81	Wartość energetyczna [kcal]: 2365 Białko ogółem [g]: 121,40 Tłuszcz [g]: 79,87 Węglowodany ogółem [g]: 296,39