

	Wtorek 26.12.2023					
	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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem 56g Twaróg 50g MLE Gruszka 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem 56g Twaróg 50g MLE Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem 56g Twaróg 50g MLE Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka konserwowa 60g Twaróg 50g MLE Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem 56g Twaróg 50g MLE Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Dżem 56g Twaróg 50g MLE Gruszka 60g Kiwi 40g
OBIAD	Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy pieczony 120g Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka z rodzynką 150g Kompot owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka z rodzynką 150g Kompot owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka z rodzynką 150g Kompot owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka z rodzynką 150g Kompot owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 150ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 125g MLE, JAJ Ziemniaki 150g Surówka z marchwi i jabłka z rodzynką 150g Kompot owocowy 250ml	Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy pieczony 120g Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka z rodzynką 150g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń z indyka 40g Sałatka z brokołem, jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Sałatka z brokołem, jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Sałatka z brokołem, jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Sałatka z brokołem, jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Sałatka z brokołem, jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń z indyka 40g Sałatka z brokołem, jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
P N	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2221 Białko ogółem [g]: 101,47 Tłuszcz [g]: 77,72 Węglowodany ogółem [g]: 286,66	Wartość energetyczna [kcal]: 2253 Białko ogółem [g]: 99,56 Tłuszcz [g]: 67,44 Węglowodany ogółem [g]: 324,62	Wartość energetyczna [kcal]: 2226 Białko ogółem [g]: 103,06 Tłuszcz [g]: 70,04 Węglowodany ogółem [g]: 308,98	Wartość energetyczna [kcal]: 2275 Białko ogółem [g]: 104,71 Tłuszcz [g]: 75,81 Węglowodany ogółem [g]: 302,41	Wartość energetyczna [kcal]: 1765 Białko ogółem [g]: 79,87 Tłuszcz [g]: 53,40 Węglowodany ogółem [g]: 253,47	Wartość energetyczna [kcal]: 2221 Białko ogółem [g]: 101,47 Tłuszcz [g]: 77,72 Węglowodany ogółem [g]: 286,66