

Środa 27.12.2023						
	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 Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10 g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Sałata 10 g Jogurt b/c 150g MLE Jabłko 180g
OBIAD	Zupa grochowa z kielbasą wieprzową 300ml SEL Budyń waniliowy z sokiem 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE Budyń waniliowy z sokiem 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE Budyń waniliowy z sokiem 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE Budyń waniliowy 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 150ml SEL, GLU, MLE Budyń waniliowy z sokiem 125g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	Zupa grochowa z kielbasą wieprzową 300ml SEL Budyń waniliowy z sokiem 250g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 60g Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 60g Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 60g Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Twaróg 70g MLE		
PN	Kisiel owocowy 250g GLU	Kisiel owocowy 250g GLU	Kisiel owocowy 250g GLU	Kisiel owocowy 250g GLU	Kisiel owocowy 250g GLU	Kisiel owocowy 250g GLU
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2359 Białko ogółem [g]: 103,72 Tłuszcz [g]: 94,23 Węglowodany ogółem [g]: 280,92	Wartość energetyczna [kcal]: 2296 Białko ogółem [g]: 90,95 Tłuszcz [g]: 83,00 Węglowodany ogółem [g]: 302,43	Wartość energetyczna [kcal]: 2204 Białko ogółem [g]: 91,43 Tłuszcz [g]: 85,22 Węglowodany ogółem [g]: 274,67	Wartość energetyczna [kcal]: 2246 Białko ogółem [g]: 91,50 Tłuszcz [g]: 84,71 Węglowodany ogółem [g]: 282,73	Wartość energetyczna [kcal]: 1899 Białko ogółem [g]: 76,48 Tłuszcz [g]: 75,91 Węglowodany ogółem [g]: 234,33	Wartość energetyczna [kcal]: 2359 Białko ogółem [g]: 103,72 Tłuszcz [g]: 94,23 Węglowodany ogółem [g]: 280,92