

<b>Czwartek 28.12.2023</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 Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Szynka krakowska 40g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosłodzony 56g Twaróg 50g MLE Pomarańcza 300g
<b>OBIAD</b>	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Udko pieczone z cebulą 250g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 150ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 125g GLU Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Udko pieczone z cebulą 250g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g
<b>II KOL</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Jajko gotowane 50g JAJ		
<b>PN</b>	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2370 Białko ogółem [g]: 111,05 Tłuszcz [g]: 71,53 Węglowodany ogółem [g]: 333,54	Wartość energetyczna [kcal]: 2352 Białko ogółem [g]: 120,96 Tłuszcz [g]: 57,86 Węglowodany ogółem [g]: 353,87	Wartość energetyczna [kcal]: 2197 Białko ogółem [g]: 115,58 Tłuszcz [g]: 85,22 Węglowodany ogółem [g]: 274,67	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 126,72 Tłuszcz [g]: 61,64 Węglowodany ogółem [g]: 329,71	Wartość energetyczna [kcal]: 1868 Białko ogółem [g]: 91,67 Tłuszcz [g]: 53,89 Węglowodany ogółem [g]: 270,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2370 Białko ogółem [g]: 111,05 Tłuszcz [g]: 71,53 Węglowodany ogółem [g]: 333,54