

<b>Sobota 30.12.2023</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 Płatki kukurydziane na mleku 300ml MLE Szynka krakowska 60g Sałata 10g Ogórek świeży 50g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 30g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki kukurydziane na mleku 300ml MLE Szynka krakowska 60g Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki kukurydziane na mleku 300ml MLE Szynka krakowska 60g Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki kukurydziane na mleku 300ml MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Ogórek świeży 50g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 30g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki kukurydziane na mleku 300ml MLE Szynka krakowska 60g Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki kukurydziane na mleku 300ml MLE Szynka krakowska 60g Sałata 10g Ogórek świeży 50g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 30g Jogurt b/c 150g MLE
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Jajko gotowane w sosie warzywnym 150g SEL, MLE, JAJ Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Jajko gotowane w sosie warzywnym 150g SEL, MLE, JAJ Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Jajko gotowane w sosie warzywnym 150g SEL, MLE, JAJ Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Jajko gotowane w sosie warzywnym 150g SEL, MLE, JAJ Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 150ml SEL, GLU, MLE Jajko gotowane w sosie warzywnym 125g SEL, MLE, JAJ Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Jajko gotowane w sosie warzywnym 150g SEL, MLE, JAJ Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 50g MLE Kura w galarecie 60g Sałata 10g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 50g MLE Kura w galarecie 60g Sałata 10g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 50g MLE Kura w galarecie 60g Sałata 10g Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 50g MLE Kura w galarecie 60g Sałata 10g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 50g MLE Kura w galarecie 60g Sałata 10g Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 50g MLE Kura w galarecie 60g Sałata 10g Jabłko 180g
<b>II KOL.</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 70g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ		
<b>P N</b>	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2208 Białko ogółem [g]: 96,02 Tłuszcz [g]: 69,87 Węglowodany ogółem [g]: 308,54	Wartość energetyczna [kcal]: 2226 Białko ogółem [g]: 100,96 Tłuszcz [g]: 67,16 Węglowodany ogółem [g]: 316,38	Wartość energetyczna [kcal]: 2226 Białko ogółem [g]: 100,96 Tłuszcz [g]: 65,64 Węglowodany ogółem [g]: 321,18	Wartość energetyczna [kcal]: 2250 Białko ogółem [g]: 102,54 Tłuszcz [g]: 73,68 Węglowodany ogółem [g]: 303,04	Wartość energetyczna [kcal]: 1860 Białko ogółem [g]: 81,54 Tłuszcz [g]: 57,50 Węglowodany ogółem [g]: 262,99	Wartość energetyczna [kcal]: 2208 Białko ogółem [g]: 96,02 Tłuszcz [g]: 69,87 Węglowodany ogółem [g]: 308,54