

Wtorek 2.01.2024						
	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 Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Jabłko 180g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Kaszanka z cebulą 200g Ziemniaki 300g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 150ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 125g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Kaszanka z cebulą 200g Ziemniaki 300g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 50g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 50g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 50g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 50g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 50g Ser żółty 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g		
PN	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy b/c 250g	Kisiel owocowy 250g	Kisiel owocowy 250g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2325 Białko ogółem [g]: 91,59 Tłuszcz [g]: 76,35 Węglowodany ogółem [g]: 326,98	Wartość energetyczna [kcal]: 2379 Białko ogółem [g]: 111,41 Tłuszcz [g]: 71,44 Węglowodany ogółem [g]: 333,90	Wartość energetyczna [kcal]: 2171 Białko ogółem [g]: 104,61 Tłuszcz [g]: 68,80 Węglowodany ogółem [g]: 295,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2362 Białko ogółem [g]: 100,97 Tłuszcz [g]: 72,84 Węglowodany ogółem [g]: 333,69	Wartość energetyczna [kcal]: 1809 Białko ogółem [g]: 85,35 Tłuszcz [g]: 63,39 Węglowodany ogółem [g]: 243,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2325 Białko ogółem [g]: 91,59 Tłuszcz [g]: 76,35 Węglowodany ogółem [g]: 326,98