

<b>Sobota 6.01.2024</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 Szynka krakowska 70g Sałata 10g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g Jabłko 180g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Pomidor 100g Jabłko 180g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Sałata 10g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g Jabłko 180g
<b>OBIAD</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml GLU, MLE, SEL Kasza manna na gęsto z musem owocowym 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml GLU, MLE, SEL Kasza manna na gęsto z musem owocowym 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml GLU, MLE, SEL Kasza manna na gęsto z musem owocowym 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml GLU, MLE, SEL Kasza manna na gęsto z musem owocowym 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 150ml GLU, MLE, SEL Kasza manna na gęsto z musem owocowym 125g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml GLU, MLE, SEL Kasza manna na gęsto z musem owocowym 250g GLU, MLE 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 40g MLE Kura w galarecie 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Sałata 10g
<b>II KOL.</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
<b>PN</b>	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Suchary b/c 20g GLU, ORZ, SEZ, ŁUB	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2241 Białko ogółem [g]: 90,57 Tłuszcz [g]: 64,42 Węglowodany ogółem [g]: 333,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2316 Białko ogółem [g]: 93,84 Tłuszcz [g]: 63,27 Węglowodany ogółem [g]: 354,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2304 Białko ogółem [g]: 93,78 Tłuszcz [g]: 64,45 Węglowodany ogółem [g]: 349,98	Wartość energetyczna [kcal]: 2243 Białko ogółem [g]: 90,91 Tłuszcz [g]: 64,76 Węglowodany ogółem [g]: 332,69	Wartość energetyczna [kcal]: 1761 Białko ogółem [g]: 74,82 Tłuszcz [g]: 55,89 Węglowodany ogółem [g]: 249,29	Wartość energetyczna [kcal]: 2241 Białko ogółem [g]: 90,57 Tłuszcz [g]: 64,42 Węglowodany ogółem [g]: 333,09