

	<b>PONIEDZIAŁEK</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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	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 niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem porzeczkowy niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	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 niskosł.56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE
<b>OBIAD</b>	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (P)Udko pieczone 250g (G)Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (G)Gulasz z karczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (G)Gulasz z karczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (G)Gulasz z karczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 150ml GLU, SEL (G)Gulasz z karczaka w sosie pietruszkowym 125g GLU (G)Ziemniaki 150g (G)Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (P)Udko pieczone 250g (G)Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g
<b>II KOL</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
<b>PN</b>	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2302 Białko ogółem [g]: 84,71 Tłuszcz [g]: 62,04 NKT [g]: 25,19 Węglowodany ogółem [g]: 350,82 W tym cukry [g]: 80,76 Błonnik [g]: 31,99 Sól [g]: 0,97	Wartość energetyczna [kcal]: 2365 Białko ogółem [g]: 90,47 Tłuszcz [g]: 61,79 NKT [g]: 30,09 Węglowodany ogółem [g]: 364,32 W tym cukry [g]: 104,48 Błonnik [g]: 28,62 Sól [g]: 3,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2341 Białko ogółem [g]: 93,13 Tłuszcz [g]: 60,97 NKT [g]: 30,41 Węglowodany ogółem [g]: 361,29 W tym cukry [g]: 111,48 Błonnik [g]: 30,85 Sól [g]: 4,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2342 Białko ogółem [g]: 93,19 Tłuszcz [g]: 73,15 NKT [g]: 32,07 Węglowodany ogółem [g]: 326,96 W tym cukry [g]: 86,54 Błonnik [g]: 31,65 Sól [g]: 1,95	Wartość energetyczna [kcal]: 1886 Białko ogółem [g]: 73,94 Tłuszcz [g]: 54,77 NKT [g]: 27,35 Węglowodany ogółem [g]: 275,17 W tym cukry [g]: 84,34 Błonnik [g]: 18,60 Sól [g]: 3,39	Wartość energetyczna [kcal]: 2302 Białko ogółem [g]: 84,71 Tłuszcz [g]: 62,04 NKT [g]: 25,19 Węglowodany ogółem [g]: 350,82 W tym cukry [g]: 80,76 Błonnik [g]: 31,99 Sól [g]: 0,97