

	WTOREK					
	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 30g Sałata 10g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Bigos z kapusty mieszanej 250g GLU Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 150ml SEL, GLU, MLE Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU Ziemniaki 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE Bigos z kapusty mieszanej 250g GLU Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 60g Sałatka ryżowa z fasolą czerwoną 120g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 60g Sałatka ryżowa z marchewką i groszkiem 120g ; Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 60g Sałatka ryżowa z marchewką i groszkiem 120g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 60g Sałatka ryżowa z fasolą czerwoną 120g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 60g Sałatka ryżowa z marchewką i groszkiem 120g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 60g Sałatka ryżowa z fasolą czerwoną 120g Sałata 10g
II				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Twaróg 70g MLE		
PN	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Kiwi 80g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2143 Białko ogółem [g]: 91,21 Tłuszcz [g]: 67,30 Węglowodany ogółem [g]: 301,98	Wartość energetyczna [kcal]: 2360 Białko ogółem [g]: 116,18 Tłuszcz [g]: 71,95 Węglowodany ogółem [g]: 324,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2152 Białko ogółem [g]: 109,38 Tłuszcz [g]: 69,31 Węglowodany ogółem [g]: 285,59	Wartość energetyczna [kcal]: 2398 Białko ogółem [g]: 117,08 Tłuszcz [g]: 68,99 Węglowodany ogółem [g]: 337,45	Wartość energetyczna [kcal]: 1857 Białko ogółem [g]: 84,27 Tłuszcz [g]: 69,91 Węglowodany ogółem [g]: 233,24	Wartość energetyczna [kcal]: 2143 Białko ogółem [g]: 91,21 Tłuszcz [g]: 67,30 Węglowodany ogółem [g]: 301,98