

	ŚRODA					
	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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml
OBIAD	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Żeberka pieczone z cebulą 250g (G)Ziemniaki 300g (G)Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Kalafior z marchewką gotowany na parze 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Kalafior z marchewką gotowany na parze 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Kalafior gotowany na parze 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 150ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Ziemniaki 150g (G)Kalafior z marchewką gotowany na parze 75g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Żeberka pieczone z cebulą 250g (G)Ziemniaki 300g (G)Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Mix sałat 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 50g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ		
P N	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2366 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz [g]: 74,95 NKT [g]: 32,75 Węglowodany ogółem [g]: 253,10 W tym cukry [g]: 53,82 Błonnik [g]: 27,76 Sól [g]: 1,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2368 Białko ogółem [g]: 120,67 Tłuszcz [g]: 59,72 NKT [g]: 21,20 Węglowodany ogółem [g]: 353,19 W tym cukry [g]: 95,74 Błonnik [g]: 41,26 Sól [g]: 3,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2240 Białko ogółem [g]: 123,75 Tłuszcz [g]: 50,66 NKT [g]: 24,94 Węglowodany ogółem [g]: 286,78 W tym cukry [g]: 59,97 Błonnik [g]: 31,37 Sól [g]: 3,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2355 Białko ogółem [g]: 119,77 Tłuszcz [g]: 55,86 NKT [g]: 25,88 Węglowodany ogółem [g]: 327,98 W tym cukry [g]: 70,22 Błonnik [g]: 34,14 Sól [g]: 1,39	Wartość energetyczna [kcal]: 1857 Białko ogółem [g]: 94,86 Tłuszcz [g]: 47,42 NKT [g]: 22,92 Węglowodany ogółem [g]: 238,30 W tym cukry [g]: 54,17 Błonnik [g]: 25,78 Sól [g]: 2,91	Wartość energetyczna [kcal]: 2366 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz [g]: 74,95 NKT [g]: 32,75 Węglowodany ogółem [g]: 253,10 W tym cukry [g]: 53,82 Błonnik [g]: 27,76 Sól [g]: 1,06