

	CZWARTEK					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI podstaw
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kakao 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kakao 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g
OBIAD	(G)Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 120g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki tarte 150g Kompot owocowy 250g	(G)Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki tarte 150g Kompot owocowy 250g	(G)Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki tarte 150g Kompot owocowy 250g	(G)Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki tarte 150g Kompot owocowy 250g	(G)Kasza manna na wywarze 150ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 125g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 150g (G)Buraczki tarte 75g Kompot owocowy 250g	(G)Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 120g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki tarte 150g Kompot owocowy 250g
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Twaróg 50g MLE Pomidor 100g Sałata 10g
IIKO L				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paszтет 65g GLU, JAJ		
PN	Wafle ryżowe 20g Gruszka 70g Kiwi 40g	Wafle ryżowe 20g Jabłko 90g Kiwi 40g	Wafle ryżowe 20g Jabłko 90g Kiwi 40g	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ Jabłko 90g Kiwi 40g	Wafle ryżowe 20g Jabłko 90g Kiwi 40g	Wafle ryżowe 20g Gruszka 70g Kiwi 40g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 109,20 Tuszczyz [g]: 71,17 NKT [g]: 31,94 Węglowodany ogółem [g]: 344,08 W tym cukry [g]: 45,48 Błonnik [g]: 48,84 Sól [g]: 1,93	Wartość energetyczna [kcal]: 2354 Białko ogółem [g]: 91,63 Tuszczyz [g]: 69,60 NKT [g]: 32,31 Węglowodany ogółem [g]: 351,40 W tym cukry [g]: 44,47 Błonnik [g]: 34,00 Sól [g]: 3,42	Wartość energetyczna [kcal]: 2191 Białko ogółem [g]: 93,67 Tuszczyz [g]: 67,40 NKT [g]: 29,17 Węglowodany ogółem [g]: 313,47 W tym cukry [g]: 44,47 Błonnik [g]: 28,58 Sól [g]: 3,41	Wartość energetyczna [kcal]: 2414 Białko ogółem [g]: 104,27 Tuszczyz [g]: 73,99 NKT [g]: 29,72 Węglowodany ogółem [g]: 332,45 W tym cukry [g]: 60,56 Błonnik [g]: 36,53 Sól [g]: 1,99	Wartość energetyczna [kcal]: 1857 Białko ogółem [g]: 79,33 Tuszczyz [g]: 55,15 NKT [g]: 24,95 Węglowodany ogółem [g]: 271,05 W tym cukry [g]: 42,00 Błonnik [g]: 27,16 Sól [g]: 3,32	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 109,20 Tuszczyz [g]: 71,17 NKT [g]: 31,94 Węglowodany ogółem [g]: 344,08 W tym cukry [g]: 45,48 Błonnik [g]: 48,84 Sól [g]: 1,93