

	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 Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Ogórek 50g Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 30g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Marchew gotowana 100g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Marchew gotowana 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Ogórek 50g Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 30g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Marchew gotowana 100g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Marchew gotowana 100g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ
OBIAD	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 250g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 250g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 250g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 250g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 150ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 125g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 250g GLU, MLE Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
P	Jabłko 90g Gruszka 60g	Jabłko 90g Kiwi 40g	Jabłko 90g Kiwi 40g	Jabłko 90g Kiwi 40g	Jabłko 90g Kiwi 40g	Jabłko 90g Gruszka 60g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2283 Białko ogółem [g]: 104,14 Tłuszcz [g]: 70,81 NKT [g]: 26,15 Węglowodany ogółem [g]: 318,27 W tym cukry [g]: 42,27 Błonnik [g]: 35,90 Sól [g]: 3,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2302 Białko ogółem [g]: 111,04 Tłuszcz [g]: 64,55 NKT [g]: 27,79 Węglowodany ogółem [g]: 333,15 W tym cukry [g]: 41,18 Błonnik [g]: 29,51 Sól [g]: 4,33	Wartość energetyczna [kcal]: 2240 Białko ogółem [g]: 122,84 Tłuszcz [g]: 70,11 NKT [g]: 32,78 Węglowodany ogółem [g]: 294,26 W tym cukry [g]: 41,23 Błonnik [g]: 24,87 Sól [g]: 5,27	Wartość energetyczna [kcal]: 2296 Białko ogółem [g]: 121,24 Tłuszcz [g]: 67,77 NKT [g]: 28,00 Węglowodany ogółem [g]: 310,22 W tym cukry [g]: 38,55 Błonnik [g]: 28,23 Sól [g]: 2,42	Wartość energetyczna [kcal]: 1859 Białko ogółem [g]: 95,78 Tłuszcz [g]: 62,79 NKT [g]: 29,99 Węglowodany ogółem [g]: 240,21 W tym cukry [g]: 38,07 Błonnik [g]: 20,52 Sól [g]: 4,85	Wartość energetyczna [kcal]: 2283 Białko ogółem [g]: 104,14 Tłuszcz [g]: 70,81 NKT [g]: 26,15 Węglowodany ogółem [g]: 318,27 W tym cukry [g]: 42,27 Błonnik [g]: 35,90 Sól [g]: 3,79