

	<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 Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 50g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE Kiwi 80g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE Kiwi 80g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 50g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE Kiwi 80g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Jogurt b/c 150g MLE
<b>OBIAD</b>	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Udko pieczone z cebulą 250g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 150ml SEL Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 125g GLU Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml SEL Udko pieczone z cebulą 250g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ
<b>II KOL.</b>				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
<b>PN</b>	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna [kcal]: 2328 Białko ogółem [g]: 110,02 Tłuszcz [g]: 68,03 Węglowodany ogółem [g]: 331,76	Wartość energetyczna [kcal]: 2362 Białko ogółem [g]: 118,75 Tłuszcz [g]: 55,65 Węglowodany ogółem [g]: 363,90	Wartość energetyczna [kcal]: 2154 Białko ogółem [g]: 111,95 Tłuszcz [g]: 53,01 Węglowodany ogółem [g]: 325,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2172 Białko ogółem [g]: 121,81 Tłuszcz [g]: 54,31 Węglowodany ogółem [g]: 311,02	Wartość energetyczna [kcal]: 1806 Białko ogółem [g]: 86,59 Tłuszcz [g]: 50,28 Węglowodany ogółem [g]: 265,52	Wartość energetyczna [kcal]: 2328 Białko ogółem [g]: 110,02 Tłuszcz [g]: 68,03 Węglowodany ogółem [g]: 331,76