

	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 Pieczeń z indyka 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Pieczeń z indyka 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Pieczeń z indyka 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Pieczeń z indyka 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Pieczeń z indyka 40g Sałata 10g Pomidor 100g	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 Pieczeń z indyka 40g Sałata 10g Rzodkiewka 30g
OBIAD	Zupa ryżowa 300ml SEL Bigos z kapusty mieszanej z kiełbaską wieprzową 250g GLU Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Jajko w sosie koperkowym 160g GLU, MLE, JAJ Ziemniaki 300g Trio warzywne 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Kiełbaska wieprzowa w sosie koperkowym 160g GLU, MLE Ziemniaki 300g Trio warzywne 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Jajko w sosie koperkowym 160g GLU, MLE, JAJ Ziemniaki 300g Gotowany kalafior z brokułem 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ryżowa 150ml SEL Jajko w sosie koperkowym 160g GLU, MLE, JAJ Ziemniaki 150g Trio warzywne 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Bigos z kapusty mieszanej z kiełbaską wieprzową 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 z buraczka na rukoli z cieciorką 120g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorką 120g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 60g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorką 120g MLE
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Twaróg półtusty 70g MLE		
PN	Owsianka z owocami 100g GLU Banan 120g	Owsianka z owocami 100g GLU Banan 120g	Owsianka z owocami 100g GLU Banan 120g	Owsianka z owocami 100g GLU Brzoskwinia 80g	Owsianka z owocami 100g GLU Banan 120g	Owsianka z owocami 100g GLU Banan 120g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2237 Białko ogółem [g]: 93,55 Tłuszcz [g]: 78,64 Węglowodany ogółem [g]: 298,42	Wartość energetyczna [kcal]: 2079 Białko ogółem [g]: 84,39 Tłuszcz [g]: 66,58 Węglowodany ogółem [g]: 299,20	Wartość energetyczna [kcal]: 2047 Białko ogółem [g]: 84,56 Tłuszcz [g]: 69,00 Węglowodany ogółem [g]: 288,61	Wartość energetyczna [kcal]: 2157 Białko ogółem [g]: 99,50 Tłuszcz [g]: 64,93 Węglowodany ogółem [g]: 307,75	Wartość energetyczna [kcal]: 1750 Białko ogółem [g]: 77,31 Tłuszcz [g]: 50,38 Węglowodany ogółem [g]: 260,34	Wartość energetyczna [kcal]: 2237 Białko ogółem [g]: 93,55 Tłuszcz [g]: 78,64 Węglowodany ogółem [g]: 298,42