

	PIĄTEK					
	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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Banan 60g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Mix sałat 10g Pomidor 100g Banan 60g Kiwi 40g
OBIAD	Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny smażony 250g GLU, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszonej 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g SEL, GLU, RYB Ziemniaki 300g Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g SEL, GLU, RYB Ziemniaki 300g Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g SEL, GLU, RYB Ziemniaki 300g Surówka z marchwi 150g Sok owocowy 250ml	Zupa ryżowa 150ml SEL Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 125g SEL, GLU, RYB Ziemniaki 150g Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE Filet rybny smażony 250g GLU, JAJ, RYB Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszonej 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 80g MLE Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
PN	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Suchary b/c 20g GLU, ORZ, SEZ, ŁUB	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g	Sok warzywny 300ml Wafle ryżowe 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2254 Białko ogółem [g]: 116,26 Tłuszcz [g]: 65,32 Węglowodany ogółem [g]: 308,88	Wartość energetyczna [kcal]: 2175 Białko ogółem [g]: 112,40 Tłuszcz [g]: 59,73 Węglowodany ogółem [g]: 309,24	Wartość energetyczna [kcal]: 2172 Białko ogółem [g]: 123,93 Tłuszcz [g]: 59,87 Węglowodany ogółem [g]: 301,19	Wartość energetyczna [kcal]: 2086 Białko ogółem [g]: 99,90 Tłuszcz [g]: 61,50 Węglowodany ogółem [g]: 293,55	Wartość energetyczna [kcal]: 1782 Białko ogółem [g]: 89,09 Tłuszcz [g]: 55,12 Węglowodany ogółem [g]: 245,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2254 Białko ogółem [g]: 116,26 Tłuszcz [g]: 65,32 Węglowodany ogółem [g]: 308,88