

	ŚRODA					
	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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Rzodkiewka 30g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Gruszka 70g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Rzodkiewka 30g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Jabłko 90g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 80g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Ciasteczka zbożowe bez cukru z jagodą 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ Pomidor 100g Gruszka 70g Kiwi 40g
OBIAD	Zupa ryżowa 300ml SEL Śledź w śmietanie 200g MLE, RYB Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, RYB, SEL Ziemniaki 300g Brokuł gotowany z marchewką 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, RYB, SEL Ziemniaki 300g Brokuł gotowany z marchewką 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, RYB, SEL Ziemniaki 300g Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa ryżowa 150ml SEL Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 125g MLE, RYB, SEL Ziemniaki 150g Brokuł gotowany z marchewką 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa ryżowa 300ml SEL Śledź w śmietanie 200g MLE, RYB Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Jogurt b/c 150g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
P	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 Sok warzywny 300ml
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2333 Białko ogółem [g]: 109,95 Tłuszcz [g]: 72,82 Węglowodany ogółem [g]: 318,77	Wartość energetyczna [kcal]: 2267 Białko ogółem [g]: 107,10 Tłuszcz [g]: 54,12 Węglowodany ogółem [g]: 352,94	Wartość energetyczna [kcal]: 2278 Białko ogółem [g]: 111,45 Tłuszcz [g]: 66,90 Węglowodany ogółem [g]: 325,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2365 Białko ogółem [g]: 116,33 Tłuszcz [g]: 66,32 Węglowodany ogółem [g]: 338,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2005 Białko ogółem [g]: 95,03 Tłuszcz [g]: 63,33 Węglowodany ogółem [g]: 276,88	Wartość energetyczna [kcal]: 2333 Białko ogółem [g]: 109,95 Tłuszcz [g]: 72,82 Węglowodany ogółem [g]: 318,77