

|                         | <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<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ<br>Szynka drobiowa 40g<br>Papryka świeża 30g<br>Ogórek świeży 70g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg 50g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg 50g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ<br>Szynka drobiowa 40g<br>Papryka świeża 30g<br>Ogórek świeży 70g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg 50g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg 50g MLE<br>Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ<br>Szynka drobiowa 40g<br>Papryka świeża 30g<br>Ogórek świeży 70g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g GLU, MLE, SOJ, ORZ |
| <b>OBIAD</b>            | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL<br>(S)Naleśniki z pastą twarogową 300g GLU, MLE, JAJ<br>Sok owocowy 250ml   | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL<br>(G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE<br>Sok owocowy 250ml   | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL<br>(G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE<br>Sok owocowy 250ml  | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL<br>(G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE<br>Sok owocowy 250ml  | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 150ml SEL<br>(G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 125g MLE<br>Sok owocowy 250ml  | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL<br>(S)Naleśniki z pastą twarogową 300g GLU, MLE, JAJ<br>Sok owocowy 250ml   |
| <b>KOLACJA</b>          | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna, b/c 250 ml<br>Jajko gotowane 50g JAJ<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g  | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Jajko gotowane 50g JAJ<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g  | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g   | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Jajko gotowane 50g JAJ<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g  | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Jajko gotowane 50g JAJ<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g  | Chleb razowy 35 g GLU<br>Chleb żytni 80 g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Jajko gotowane 50g JAJ<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g  |
| <b>II KOL</b>           |   |  |   | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Ser żółty 70g MLE   |   |   |
| <b>P</b>                | Wafle ryżowe 20g  | Wafle ryżowe 20g   | Wafle ryżowe 20g  | Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ   | Wafle ryżowe 20g  | Wafle ryżowe 20g  |
| <b>WARTOŚCI DZienne</b> | Wartość energetyczna [kcal]: 2296<br>Białko ogółem [g]: 110,88<br>Tłuszcz [g]: 68,11<br>NKT [g]: 33,80<br>Węglowodany ogółem [g]: 316,06<br>W tym cukry [g]: 46,95<br>Błonnik [g]: 26,61<br>Sól [g]: 2,39   | Wartość energetyczna [kcal]: 2182<br>Białko ogółem [g]: 89,98<br>Tłuszcz [g]: 58,13<br>NKT [g]: 28,72<br>Węglowodany ogółem [g]: 332,82<br>W tym cukry [g]: 86,34<br>Błonnik [g]: 29,30<br>Sól [g]: 3,85   | Wartość energetyczna [kcal]: 2210<br>Białko ogółem [g]: 93,09<br>Tłuszcz [g]: 64,27<br>NKT [g]: 34,03<br>Węglowodany ogółem [g]: 326,63<br>W tym cukry [g]: 103,04<br>Błonnik [g]: 26,61<br>Sól [g]: 4,68                                       | Wartość energetyczna [kcal]: 2332<br>Białko ogółem [g]: 91,65<br>Tłuszcz [g]: 73,82<br>NKT [g]: 33,31<br>Węglowodany ogółem [g]: 324,03<br>W tym cukry [g]: 104,12<br>Błonnik [g]: 27,01<br>Sól [g]: 3,28   | Wartość energetyczna [kcal]: 1859<br>Białko ogółem [g]: 80,39<br>Tłuszcz [g]: 53,37<br>NKT [g]: 26,45<br>Węglowodany ogółem [g]: 275,98<br>W tym cukry [g]: 73,18<br>Błonnik [g]: 25,80<br>Sól [g]: 3,87  | Wartość energetyczna [kcal]: 2296<br>Białko ogółem [g]: 110,88<br>Tłuszcz [g]: 68,11<br>NKT [g]: 33,80<br>Węglowodany ogółem [g]: 316,06<br>W tym cukry [g]: 46,95<br>Błonnik [g]: 26,61<br>Sól [g]: 2,39   |