

|                         | <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>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 70g<br>Sałata 10g<br>Papryka świeża 30g<br>Ogórek świeży 50g<br>Jogurt b/c 150g MLE | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 70g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br>Jogurt b/c 150g MLE<br>Kiwi 40g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 70g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br>Jogurt b/c 150g MLE<br>Kiwi 40g         | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 70g<br>Sałata 10g<br>Papryka świeża 30g<br>Ogórek świeży 50g<br>Jogurt b/c 150g MLE | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 70g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br>Jogurt b/c 150g MLE<br>Kiwi 40g         | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 70g<br>Sałata 10g<br>Papryka świeża 30g<br>Ogórek świeży 50g<br>Jogurt b/c 150g MLE |
| <b>OBIAD</b>            | (G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU<br>(G)Potrawka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym GLU, SEL<br>(G)Ryż 120g<br>Kompot jabłkowy 250ml  | (G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU<br>(D)Filet w sosie pieczeniowym 250g GLU<br>(G)Ryż 120g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml   | (G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU<br>(D)Filet w sosie pieczeniowym 250g GLU<br>(G)Ryż 120g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml  | (G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU<br>(D)Filet w sosie pieczeniowym 250g GLU<br>(G)Ryż 120g<br>(G)Ryż 120g<br>Surówka z marchwi 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml   | (G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU<br>(D)Filet w sosie pieczeniowym 125g GLU<br>(G)Ryż 60g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml   | (G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, MLE, GLU<br>(G)Potrawka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym GLU, SEL<br>(G)Ryż 120g<br>Kompot jabłkowy 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>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g<br>Sesam 2g SEZ   | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka drobiowa 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 drobiowa 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>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g<br>Sesam 2g SEZ   | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka drobiowa 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>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g<br>Sesam 2g SEZ   |
| <b>II KOL</b>           |  |   |  | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB   |  |  |
| <b>PN</b>               | Mus owocowy 100g<br>Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ  | Mus owocowy 100g<br>Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ   | Mus owocowy 100g<br>Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ  | Mus owocowy 100g<br>Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ  | Mus owocowy 100g<br>Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ  | Mus owocowy 100g<br>Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ  |
| <b>WARTOŚCI DZIENNE</b> | Wartość energetyczna [kcal]: 2443<br>Białko ogółem [g]: 108,42<br>Tłuszcz [g]: 64,68<br>NKT [g]: 27,79<br>Węglowodany ogółem [g]: 357,97<br>W tym cukry [g]: 85,14<br>Błonnik [g]: 33,87<br>Sól [g]: 4,50                              | Wartość energetyczna [kcal]: 2446<br>Białko ogółem [g]: 116,68<br>Tłuszcz [g]: 56,94<br>NKT [g]: 23,81<br>Węglowodany ogółem [g]: 370,39<br>W tym cukry [g]: 88,3<br>Błonnik [g]: 32,92<br>Sól [g]: 4,51                | Wartość energetyczna [kcal]: 2409<br>Białko ogółem [g]: 111,47<br>Tłuszcz [g]: 67,45<br>NKT [g]: 31,43<br>Węglowodany ogółem [g]: 344,53<br>W tym cukry [g]: 89,1<br>Błonnik [g]: 28,95<br>Sól [g]: 4,51 | Wartość energetyczna [kcal]: 2481<br>Białko ogółem [g]: 115,50<br>Tłuszcz [g]: 67,07<br>NKT [g]: 28,78<br>Węglowodany ogółem [g]: 354,84<br>W tym cukry [g]: 82,53<br>Błonnik [g]: 32,92<br>Sól [g]: 2,73                              | Wartość energetyczna [kcal]: 1931<br>Białko ogółem [g]: 93,17<br>Tłuszcz [g]: 50,59<br>NKT [g]: 22,15<br>Węglowodany ogółem [g]: 276,77<br>W tym cukry [g]: 80,38<br>Błonnik [g]: 21,73<br>Sól [g]: 4,27 | Wartość energetyczna [kcal]: 2443<br>Białko ogółem [g]: 108,42<br>Tłuszcz [g]: 64,68<br>NKT [g]: 27,79<br>Węglowodany ogółem [g]: 357,97<br>W tym cukry [g]: 85,14<br>Błonnik [g]: 33,87<br>Sól [g]: 4,50                              |