

|                         |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <b>ŚRODA</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>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Pieczeń z indyka 40g<br>Pasta z makreli wędzonej 90g<br>RYB, JAJ<br>Sałata 10g<br>Pomarańcza 150g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Pieczeń z indyka 40g<br>Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB<br>Sałata 10g<br>Pomarańcza 150g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Pieczeń z indyka 40g<br>Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB<br>Sałata 10g<br>Pomarańcza 150g | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Pieczeń z indyka 40g<br>Pasta z makreli wędzonej 90g<br>RYB, JAJ<br>Sałata 10g<br>Pomarańcza 150g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Pieczeń z indyka 40g<br>Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB<br>Sałata 10g<br>Pomarańcza 150g | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Pieczeń z indyka 40g<br>Pasta z makreli wędzonej 90g<br>RYB, JAJ<br>Sałata 10g<br>Pomarańcza 150g |
| <b>OBIAD</b>            | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL<br>(G)Pierogi z mięsem 200g GLU, JAJ<br>(G)Kapusta słodko-kwaśna 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml                                                                                                        | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL<br>(G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g GLU, JAJ<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml                                                                                    | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL<br>(G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g GLU, JAJ<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml                                                             | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL<br>(G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g GLU, JAJ<br>(G)Ziemniaki 300g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml                                                                | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 150ml SEL<br>(G)Klops gotowany w sosie koperkowym 125g GLU, JAJ<br>(G)Ziemniaki 150g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml                                                             | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL<br>(G)Pierogi z mięsem 200g GLU, JAJ<br>(G)Kapusta słodko-kwaśna 150g<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>Szynka konserwowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Sałata 10g ; Pomidor 100g                                                                      | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka konserwowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Sałata 10g ; Pomidor 100g                                                                                    | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka konserwowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<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>Szynka konserwowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Sałata 10g ; Pomidor 100g                                                                        | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka konserwowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<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>Szynka konserwowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Sałata 10g ; Pomidor 100g                                                                      |
| <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>P</b>                | Galaretki owocowa 250g GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                                                       | Galaretki owocowa 250g GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                                                                    | Galaretki owocowa 250g GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                                             | Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                                                         | Galaretki owocowa 250g GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                                             | Galaretki owocowa 250g GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                                                       |
| <b>WARTOŚCI DZienne</b> | Wartość energetyczna [kcal]: 2247<br>Białko ogółem [g]: 99,45<br>Tłuszcz [g]: 69,23<br>NKT [g]: 51,85<br>Węglowodany ogółem [g]: 316,60<br>W tym cukry [g]: 67,07<br>Błonnik [g]: 37,61<br>Sól [g]: 2,23                                   | Wartość energetyczna [kcal]: 2393<br>Białko ogółem [g]: 100,54<br>Tłuszcz [g]: 77,52<br>NKT [g]: 32,28<br>Węglowodany ogółem [g]: 334,88<br>W tym cukry [g]: 72,45<br>Błonnik [g]: 37,34<br>Sól [g]: 4,48                                               | Wartość energetyczna [kcal]: 2110<br>Białko ogółem [g]: 87,41<br>Tłuszcz [g]: 73,12<br>NKT [g]: 30,22<br>Węglowodany ogółem [g]: 288,61<br>W tym cukry [g]: 60,51<br>Błonnik [g]: 32,88<br>Sól [g]: 4,39                         | Wartość energetyczna [kcal]: 2378<br>Białko ogółem [g]: 100,47<br>Tłuszcz [g]: 79,65<br>NKT [g]: 34,55<br>Węglowodany ogółem [g]: 323,35<br>W tym cukry [g]: 79,67<br>Błonnik [g]: 37,71<br>Sól [g]: 2,35                                  | Wartość energetyczna [kcal]: 1756<br>Białko ogółem [g]: 72,11<br>Tłuszcz [g]: 63,18<br>NKT [g]: 26,75<br>Węglowodany ogółem [g]: 235,81<br>W tym cukry [g]: 54,50<br>Błonnik [g]: 27,11<br>Sól [g]: 4,17                         | Wartość energetyczna [kcal]: 2247<br>Białko ogółem [g]: 99,45<br>Tłuszcz [g]: 69,23<br>NKT [g]: 51,85<br>Węglowodany ogółem [g]: 316,60<br>W tym cukry [g]: 67,07<br>Błonnik [g]: 37,61<br>Sól [g]: 2,23                                   |