

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <b>WTOREK</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>Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE<br>Kurczak w galarecie 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 150g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Pomidor 100g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 150g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Pomidor 100g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 150g  | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE<br>Kurczak w galarecie 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 150g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Pomidor 100g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 150g | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE<br>Kurczak w galarecie 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 150g |
| <b>OBIAD</b>            | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL<br>(D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g<br>(G)Kasza jęczmienna 140g GLU<br>Sałatka z ogórka kiszzonego 150g<br>Sok owocowy 250ml                                                                        | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL<br>(D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>(G)Kasza jęczmienna 140g GLU<br>Sałatka z ogórka kiszzonego 150g<br>Sok owocowy 250ml                                         | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL<br>(D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>(G)Kasza jęczmienna 140g GLU<br>Sałatka z ogórka kiszzonego 150g<br>Sok owocowy 250ml                   | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL<br>(D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>(G)Kasza jęczmienna 140g GLU<br>Sałatka z ogórka kiszzonego 150g<br>Sok owocowy 250ml                                                         | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 150ml SEL<br>(D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE<br>(G)Kasza jęczmienna 70g GLU<br>Sałatka z ogórka kiszzonego 150g<br>Sok owocowy 250ml                   | (G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL<br>(P/D)Zraz wieprzowy w sosie własnym 250g<br>(G)Kasza jęczmienna 140g GLU<br>Sałatka z ogórka kiszzonego 150g<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>Szynka wieprzowa 50g<br>Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE                                                                                      | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE                                                                       | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE                                                                        | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE                                                                                        | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE                                                                       | Chleb razowy 35 g GLU<br>Chleb żytni 80 g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE                                                                                      |
| <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 N</b>              | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ                                                                                                                                                                                              | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ                                                                                                                                                                              | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ                                                                                                                                                        | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ                                                                                                                                                                                              | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ                                                                                                                                                       | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ                                                                                                                                                                                              |
| <b>WARTOŚCI DZIENNE</b> | Wartość energetyczna [kcal]: 2428<br>Białko ogółem [g]: 114,86<br>Tuszczyz [g]: 66,50<br>NKT [g]: 26,50<br>Węglowodany ogółem [g]: 352,24<br>W tym cukry [g]: 95,46<br>Błonnik [g]: 35,09<br>Sól [g]: 4,08                                       | Wartość energetyczna [kcal]: 2454<br>Białko ogółem [g]: 114,17<br>Tuszczyz [g]: 60,41<br>NKT [g]: 23,55<br>Węglowodany ogółem [g]: 375,60<br>W tym cukry [g]: 94,63<br>Błonnik [g]: 34,09<br>Sól [g]: 6,60                       | Wartość energetyczna [kcal]: 2335<br>Białko ogółem [g]: 109,75<br>Tuszczyz [g]: 65,45<br>NKT [g]: 27,22<br>Węglowodany ogółem [g]: 340,49<br>W tym cukry [g]: 96,55<br>Błonnik [g]: 30,31<br>Sól [g]: 6,64 | Wartość energetyczna [kcal]: 2448<br>Białko ogółem [g]: 120,65<br>Tuszczyz [g]: 62,71<br>NKT [g]: 23,83<br>Węglowodany ogółem [g]: 359,45<br>W tym cukry [g]: 95,23<br>Błonnik [g]: 35,28<br>Sól [g]: 4,13                                       | Wartość energetyczna [kcal]: 1950<br>Białko ogółem [g]: 90,60<br>Tuszczyz [g]: 52,08<br>NKT [g]: 21,38<br>Węglowodany ogółem [g]: 291,57<br>W tym cukry [g]: 88,58<br>Błonnik [g]: 24,93<br>Sól [g]: 5,51 | Wartość energetyczna [kcal]: 2428<br>Białko ogółem [g]: 114,86<br>Tuszczyz [g]: 66,50<br>NKT [g]: 26,50<br>Węglowodany ogółem [g]: 352,24<br>W tym cukry [g]: 95,46<br>Błonnik [g]: 35,09<br>Sól [g]: 4,08                                       |