

|                         |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <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>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Masło 13g MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Sok warzywny 300ml    | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Sok warzywny 300ml    | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Sok warzywny 300ml   | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Masło 13g MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Sok warzywny 300ml |
| <b>OBIAD</b>            | (G)Zupa ryżowa 300ml SEL<br>(P)Żeberka pieczone z cebulą 250g<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Kapusta czerwona gotowana 150g<br>Sok owocowy 250ml                                                                                 | (G)Zupa ryżowa 300ml SEL<br>(D)Schab duszony w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Kalafior z marchewką gotowany na parze 150g<br>Sok owocowy 250ml         | (G)Zupa ryżowa 300ml SEL<br>(D)Schab duszony w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Kalafior z marchewką gotowany na parze 150g<br>Sok owocowy 250ml                              | (G)Zupa ryżowa 300ml SEL<br>(D)Schab duszony w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Kalafior gotowany na parze 150g<br>Sok owocowy 250ml                                                             | (G)Zupa ryżowa 150ml SEL<br>(D)Schab duszony w sosie pietruszkowym 150g GLU, MLE<br>(G)Ziemniaki 150g<br>(G)Kalafior z marchewką gotowany na parze 75g<br>Sok owocowy 250ml                              | (G)Zupa ryżowa 300ml SEL<br>(P)Żeberka pieczone z cebulą 250g<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Kapusta czerwona gotowana 150g<br>Sok owocowy 250ml                                                                                 |
| <b>KOLACJA</b>          | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Herbata czarna, b/c 250 ml<br>Masło 13g MLE<br>Pieczeń z indyka 40g<br>Jajko gotowane 50g JAJ<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>Pieczeń z indyka 40g<br>Jajko gotowane 50g JAJ<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                 | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Pieczeń z indyka 70g<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>Pieczeń z indyka 40g<br>Jajko gotowane 50g JAJ<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                     | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Pieczeń z indyka 40g<br>Jajko gotowane 50g JAJ<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                       | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Herbata czarna, b/c 250 ml<br>Masło 13g MLE<br>Pieczeń z indyka 40g<br>Jajko gotowane 50g JAJ<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 N</b>              | Galaretką owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                                        | Galaretką owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                     | Galaretką owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                     | Kisiel b/c 250ml GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                                               | Galaretką owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                    | Galaretką owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                                                                        |
| <b>WARTOŚCI DZienne</b> | Wartość energetyczna [kcal]: 2066<br>Białko ogółem [g]: 100,88<br>Tłuszcz [g]: 74,95<br>NKT [g]: 32,75<br>Węglowodany ogółem [g]: 253,10<br>W tym cukry [g]: 53,82<br>Błonnik [g]: 27,76<br>Sól [g]: 1,06                    | Wartość energetyczna [kcal]: 2368<br>Białko ogółem [g]: 120,67<br>Tłuszcz [g]: 59,72<br>NKT [g]: 21,20<br>Węglowodany ogółem [g]: 353,19<br>W tym cukry [g]: 95,74<br>Błonnik [g]: 41,26<br>Sól [g]: 3,03 | Wartość energetyczna [kcal]: 2040<br>Białko ogółem [g]: 123,75<br>Tłuszcz [g]: 50,66<br>NKT [g]: 24,94<br>Węglowodany ogółem [g]: 286,78<br>W tym cukry [g]: 59,97<br>Błonnik [g]: 31,37<br>Sól [g]: 3,06 | Wartość energetyczna [kcal]: 2255<br>Białko ogółem [g]: 119,77<br>Tłuszcz [g]: 55,86<br>NKT [g]: 25,88<br>Węglowodany ogółem [g]: 327,98<br>W tym cukry [g]: 70,22<br>Błonnik [g]: 34,14<br>Sól [g]: 1,39                    | Wartość energetyczna [kcal]: 1711<br>Białko ogółem [g]: 94,86<br>Tłuszcz [g]: 47,42<br>NKT [g]: 22,92<br>Węglowodany ogółem [g]: 238,30<br>W tym cukry [g]: 54,17<br>Błonnik [g]: 25,78<br>Sól [g]: 2,91 | Wartość energetyczna [kcal]: 2066<br>Białko ogółem [g]: 100,88<br>Tłuszcz [g]: 74,95<br>NKT [g]: 32,75<br>Węglowodany ogółem [g]: 253,10<br>W tym cukry [g]: 53,82<br>Błonnik [g]: 27,76<br>Sól [g]: 1,06                    |