

|                         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <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>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka drobiowa 70g<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Gruszka 70g<br>Banan 60g | 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>Szynka drobiowa 70g<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Jabłko 90g<br>Banan 60g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka drobiowa 70g<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Jabłko 90g<br>Banan 60g           | 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>Szynka drobiowa 70g<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Jabłko 90g<br>Mandarynka 40g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka drobiowa 70g<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Jabłko 90g<br>Banan 60g          | 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>Szynka drobiowa 70g<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Jabłko 90g<br>Gruszka 70g<br>Banan 60g |
| <b>OBIAD</b>            | (G)Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL<br>(G)Fasolka po bretońsku 250g GLU<br>(G)Ziemniaki 300g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                              | (G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU<br>(G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                | (G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU<br>(G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                   | (G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU<br>(G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                    | (G)Zupa krupnik 150ml SEL, GLU<br>(G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 125g GLU, MLE<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                  | (G)Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL<br>(G)Fasolka po bretońsku 250g GLU<br>(G)Ziemniaki 300g<br>Kompot 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>Pieczeń wieprzowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<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>Pieczeń wieprzowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                  | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Pieczeń wieprzowa 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>Pieczeń wieprzowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<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>Pieczeń wieprzowa 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>Pieczeń wieprzowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<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>Pieczeń z indyka 70g                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>PN</b>               | Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ<br>Wafle ryżowe 20g                                                                                                                                                                  | Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ<br>Wafle ryżowe 20g                                                                                                                                                                  | Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ<br>Wafle ryżowe 20g                                                                                                                                                     | Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ<br>Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ                                                                                                                                           | Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ<br>Wafle ryżowe 20g                                                                                                                                                    | Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ<br>Wafle ryżowe 20g                                                                                                                                                                                |
| <b>WARTOŚCI DZienne</b> | Wartość energetyczna [kcal]: 2395<br>Białko ogółem [g]: 107,99<br>Tłuszcz [g]: 67,56<br>NKT [g]: 26,10<br>Węglowodany ogółem [g]: 347,79<br>W tym cukry [g]: 74,71<br>Błonnik [g]: 39,54<br>Sól [g]: 4,16              | Wartość energetyczna [kcal]: 2228<br>Białko ogółem [g]: 106,23<br>Tłuszcz [g]: 68,87<br>NKT [g]: 32,91<br>Węglowodany ogółem [g]: 305,45<br>W tym cukry [g]: 75,37<br>Błonnik [g]: 27,60<br>Sól [g]: 4,12              | Wartość energetyczna [kcal]: 2143<br>Białko ogółem [g]: 105,66<br>Tłuszcz [g]: 69,64<br>NKT [g]: 34,14<br>Węglowodany ogółem [g]: 283,99<br>W tym cukry [g]: 76,46<br>Błonnik [g]: 24,71<br>Sól [g]: 4,13 | Wartość energetyczna [kcal]: 2330<br>Białko ogółem [g]: 113,10<br>Tłuszcz [g]: 71,40<br>NKT [g]: 31,41<br>Węglowodany ogółem [g]: 307,76<br>W tym cukry [g]: 72,48<br>Błonnik [g]: 29,95<br>Sól [g]: 2,40                  | Wartość energetyczna [kcal]: 1928<br>Białko ogółem [g]: 90,80<br>Tłuszcz [g]: 64,85<br>NKT [g]: 32,25<br>Węglowodany ogółem [g]: 254,71<br>W tym cukry [g]: 73,56<br>Błonnik [g]: 21,16<br>Sól [g]: 4,06 | Wartość energetyczna [kcal]: 2395<br>Białko ogółem [g]: 107,99<br>Tłuszcz [g]: 67,56<br>NKT [g]: 26,10<br>Węglowodany ogółem [g]: 347,79<br>W tym cukry [g]: 74,71<br>Błonnik [g]: 39,54<br>Sól [g]: 4,16                            |