

	ŚRODA 24.12.2025r.					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Ogórek świeży 30g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Ogórek świeży 30g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Ogórek świeży 30g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ
OBIAD	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 150ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 150g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Ryba po grecku 200g GLU, SEL, JAJ, RYB	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Ryba po grecku 200g GLU, SEL, JAJ, RYB	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Ryba po grecku 200g GLU, SEL, JAJ, RYB	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Ryba po grecku 200g GLU, SEL, JAJ, RYB	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Ryba po grecku 200g GLU, SEL, JAJ, RYB	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Barszcz 250ml SEL Pasztecik 50g GLU, MLE, JAJ Ryba po grecku 200g GLU, SEL, JAJ, RYB
II				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Twaróg 70g MLE		
PN	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2318 Białko ogółem [g]: 144,52 Tłuszcz [g]: 60,57 NKT [g]: 28,15 Węglowodany ogółem [g]: 312,12 W tym cukry [g]: 54,96 Błonnik [g]: 35,38 Sól [g]: 5,15	Wartość energetyczna [kcal]: 2250 Białko ogółem [g]: 138,52 Tłuszcz [g]: 56,98 NKT [g]: 27,00 Węglowodany ogółem [g]: 331,57 W tym cukry [g]: 50,91 Błonnik [g]: 32,69 Sól [g]: 5,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2250 Białko ogółem [g]: 138,52 Tłuszcz [g]: 56,98 NKT [g]: 27,00 Węglowodany ogółem [g]: 331,57 W tym cukry [g]: 50,91 Błonnik [g]: 32,69 Sól [g]: 5,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2392 Białko ogółem [g]: 147,08 Tłuszcz [g]: 63,38 NKT [g]: 30,20 Węglowodany ogółem [g]: 322,96 W tym cukry [g]: 55,33 Błonnik [g]: 37,06 Sól [g]: 3,22	Wartość energetyczna [kcal]: 1900 Białko ogółem [g]: 108,82 Tłuszcz [g]: 50,90 NKT [g]: 28,64 Węglowodany ogółem [g]: 253,69 W tym cukry [g]: 43,54 Błonnik [g]: 22,35 Sól [g]: 4,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2318 Białko ogółem [g]: 144,52 Tłuszcz [g]: 60,57 NKT [g]: 28,15 Węglowodany ogółem [g]: 312,12 W tym cukry [g]: 54,96 Błonnik [g]: 35,38 Sól [g]: 5,15