

	CZWARTEK 25.12.2025r.					
	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 Ryż na mleku 300ml MLE Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Sałatka jarzynowa 200g SEL, JAJ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g
OBIAD	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (P)Udko pieczone z cebulą 250g (G)Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Kalafior z marchewką gotowany na parze 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Kalafior z marchewką gotowany na parze 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G) Kalafior gotowany na parze 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 150ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 125g GLU (G)Ziemniaki 150g (G)Kalafior z marchewką gotowany na parze 75g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (P)Udko pieczone z cebulą 250g (G)Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Ogórek świeży 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Ogórek świeży 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Ogórek świeży 30g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kurczak w galarecie 70g		
P N	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2366 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz [g]: 74,95 NKT [g]: 32,75 Węglowodany ogółem [g]: 253,10 W tym cukry [g]: 53,82 Błonnik [g]: 27,76 Sól [g]: 1,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2368 Białko ogółem [g]: 120,67 Tłuszcz [g]: 59,72 NKT [g]: 21,20 Węglowodany ogółem [g]: 353,19 W tym cukry [g]: 95,74 Błonnik [g]: 41,26 Sól [g]: 3,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2240 Białko ogółem [g]: 123,75 Tłuszcz [g]: 50,66 NKT [g]: 24,94 Węglowodany ogółem [g]: 286,78 W tym cukry [g]: 59,97 Błonnik [g]: 31,37 Sól [g]: 3,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2355 Białko ogółem [g]: 119,77 Tłuszcz [g]: 55,86 NKT [g]: 25,88 Węglowodany ogółem [g]: 327,98 W tym cukry [g]: 70,22 Błonnik [g]: 34,14 Sól [g]: 1,39	Wartość energetyczna [kcal]: 1857 Białko ogółem [g]: 94,86 Tłuszcz [g]: 47,42 NKT [g]: 22,92 Węglowodany ogółem [g]: 238,30 W tym cukry [g]: 54,17 Błonnik [g]: 25,78 Sól [g]: 2,91	Wartość energetyczna [kcal]: 2366 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz [g]: 74,95 NKT [g]: 32,75 Węglowodany ogółem [g]: 253,10 W tym cukry [g]: 53,82 Błonnik [g]: 27,76 Sól [g]: 1,06