

	WTOREK 30.12.2025r.					
	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 Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Sałata 10g Jabłko 90g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g
OBIAD	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (S)Jajko sadzone 50g JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kielbaska wieprzowa w sosie koperkowym 100g MLE (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 150ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 150g Surówka z marchwi i jabłka 75g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (S)Jajko sadzone 50g JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g
II KOL.				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
P N	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2403 Białko ogółem [g]: 102,61 Tłuszcz [g]: 86,95 NKT [g]: 34,73 Węglowodany ogółem [g]: 310,74 W tym cukry [g]: 99,51 Błonnik [g]: 31,28 Sól [g]: 3,98	Wartość energetyczna [kcal]: 2390 Białko ogółem [g]: 107,05 Tłuszcz [g]: 82,98 NKT [g]: 34,01 Węglowodany ogółem [g]: 313,69 W tym cukry [g]: 100,5 Błonnik [g]: 29,09 Sól [g]: 4,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2147 Białko ogółem [g]: 98,90 Tłuszcz [g]: 77,50 NKT [g]: 32,93 Węglowodany ogółem [g]: 273,63 W tym cukry [g]: 100,41 Błonnik [g]: 24,15 Sól [g]: 4,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2296 Białko ogółem [g]: 103,52 Tłuszcz [g]: 83,20 NKT [g]: 33,28 Węglowodany ogółem [g]: 290,21 W tym cukry [g]: 95,94 Błonnik [g]: 30,19 Sól [g]: 2,47	Wartość energetyczna [kcal]: 1900 Białko ogółem [g]: 83,55 Tłuszcz [g]: 70,43 NKT [g]: 33,57 Węglowodany ogółem [g]: 242,95 W tym cukry [g]: 96,21 Błonnik [g]: 20,75 Sól [g]: 4,20	Wartość energetyczna [kcal]: 2403 Białko ogółem [g]: 102,61 Tłuszcz [g]: 86,95 NKT [g]: 34,73 Węglowodany ogółem [g]: 310,74 W tym cukry [g]: 99,51 Błonnik [g]: 31,28 Sól [g]: 3,98