

	ŚRODA 31.12.2025r.					
	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 Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 100g Sałata 10g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Pieczeń z indyka 40g 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 Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 100g Sałata 10g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ Pączek 100g GLU, MLE, JAJ
OBIAD	(G)Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (P)Klops mielony pieczony z sosem pieczarkowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 150ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (P)Klops mielony pieczony z sosem pieczarkowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
P N	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2391 Białko ogółem [g]: 100,62 Tłuszcz [g]: 61,67 NKT [g]: 27,50 Węglowodany ogółem [g]: 369,11 W tym cukry [g]: 79,36 Błonnik [g]: 36,88 Sól [g]: 2,18	Wartość energetyczna [kcal]: 2218 Białko ogółem [g]: 117,77 Tłuszcz [g]: 57,23 NKT [g]: 26,17 Węglowodany ogółem [g]: 318,69 W tym cukry [g]: 70,46 Błonnik [g]: 30,10 Sól [g]: 4,49	Wartość energetyczna [kcal]: 2131 Białko ogółem [g]: 122,04 Tłuszcz [g]: 52,31 NKT [g]: 25,31 Węglowodany ogółem [g]: 306,61 W tym cukry [g]: 85,19 Błonnik [g]: 28,61 Sól [g]: 3,91	Wartość energetyczna [kcal]: 2251 Białko ogółem [g]: 119,78 Tłuszcz [g]: 63,47 NKT [g]: 28,37 Węglowodany ogółem [g]: 310,15 W tym cukry [g]: 69,91 Błonnik [g]: 33,73 Sól [g]: 2,18	Wartość energetyczna [kcal]: 1858 Białko ogółem [g]: 89,34 Tłuszcz [g]: 58,18 NKT [g]: 28,62 Węglowodany ogółem [g]: 255,44 W tym cukry [g]: 67,28 Błonnik [g]: 23,36 Sól [g]: 3,72	Wartość energetyczna [kcal]: 2391 Białko ogółem [g]: 100,62 Tłuszcz [g]: 61,67 NKT [g]: 27,50 Węglowodany ogółem [g]: 369,11 W tym cukry [g]: 79,36 Błonnik [g]: 36,88 Sól [g]: 2,18