

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <b>PIĄTEK</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>Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 70g MLE<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 30g<br>Rzodkiewka 30g<br>Cieciora 30g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 70g MLE<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 70g MLE<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 70g MLE<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 30g<br>Rzodkiewka 30g<br>Cieciora 30g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 70g MLE<br>Pomidor 100g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 70g MLE<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 30g<br>Rzodkiewka 30g<br>Cieciora 30g<br>Sałata 10g<br>Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ |
| <b>OBIAD</b>            | (G)Zupa ryżowa 300ml SEL<br>(P)Filet rybny panierowany 250g GLU, JAJ, RYB<br>(G)Ziemniaki 300g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 150g<br>Kompot jabłkowy 250g                                                                                                                                  | (G)Zupa ryżowa 300ml SEL<br>(G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250g                                                                      | (G)Zupa ryżowa 300ml SEL<br>(G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250g                                               | (G)Zupa ryżowa 300ml SEL<br>(G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB<br>(G)Ziemniaki 300g<br>Surówka z marchwi 150g<br>Kompot jabłkowy 250g                                                                                                                      | (G)Zupa ryżowa 150ml SEL<br>(G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 125g GLU, SEL, JAJ, RYB<br>(G)Ziemniaki 150g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250g                                               | (G)Zupa ryżowa 300ml SEL<br>(P)Filet rybny panierowany 250g GLU, JAJ, RYB<br>(G)Ziemniaki 300g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 150g<br>Kompot jabłkowy 250g                                                                                                                                  |
| <b>KOLACJA</b>          | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna, b/c 250 ml<br>Sałatka z brokułu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sos czosnkowy 20g MLE                                                                                | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Sałatka z brokułu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ<br>Szynka drobiowa 40g                                                            | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Brokuł gotowany 100g<br>Szynka drobiowa 40g<br>Twaróg 50g MLE                                                                                    | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Sałatka z brokułu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sos czosnkowy 20g MLE                                                                                  | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Sałatka z brokułu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ<br>Szynka drobiowa 40g                                                            | Chleb razowy 35 g GLU<br>Chleb żytni 80 g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Sałatka z brokułu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sos czosnkowy 20g MLE                                                                                |
| <b>II KOL</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>P</b>                | Jaglanka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jaglanka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                                                   | Jaglanka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                            | Jaglanka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jaglanka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                            | Jaglanka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>WARTOŚCI DZienne</b> | Wartość energetyczna [kcal]: 2309<br>Białko ogółem [g]: 100,28<br>Tłuszcz [g]: 75,66<br>NKT [g]: 29,57<br>Węglowodany ogółem [g]: 317,06<br>W tym cukry [g]: 42,63<br>Błonnik [g]: 33,95<br>Sól [g]: 4,20                                                                                   | Wartość energetyczna [kcal]: 2378<br>Białko ogółem [g]: 115,07<br>Tłuszcz [g]: 70,28<br>NKT [g]: 31,51<br>Węglowodany ogółem [g]: 336,98<br>W tym cukry [g]: 49,14<br>Błonnik [g]: 35,48<br>Sól [g]: 5,92                                     | Wartość energetyczna [kcal]: 2263<br>Białko ogółem [g]: 111,78<br>Tłuszcz [g]: 64,75<br>NKT [g]: 30,39<br>Węglowodany ogółem [g]: 324,61<br>W tym cukry [g]: 51,73<br>Błonnik [g]: 35,93<br>Sól [g]: 5,76              | Wartość energetyczna [kcal]: 2428<br>Białko ogółem [g]: 119,11<br>Tłuszcz [g]: 78,67<br>NKT [g]: 30,19<br>Węglowodany ogółem [g]: 324,44<br>W tym cukry [g]: 51,29<br>Błonnik [g]: 39,90<br>Sól [g]: 4,23                                                                                   | Wartość energetyczna [kcal]: 1863<br>Białko ogółem [g]: 84,82<br>Tłuszcz [g]: 64,66<br>NKT [g]: 30,36<br>Węglowodany ogółem [g]: 249,70<br>W tym cukry [g]: 44,43<br>Błonnik [g]: 26,58<br>Sól [g]: 5,58               | Wartość energetyczna [kcal]: 2309<br>Białko ogółem [g]: 100,28<br>Tłuszcz [g]: 75,66<br>NKT [g]: 29,57<br>Węglowodany ogółem [g]: 317,06<br>W tym cukry [g]: 42,63<br>Błonnik [g]: 33,95<br>Sól [g]: 4,20                                                                                   |