

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <b>WTOREK</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>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg z koperkiem 50g MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Papryka świeża 30g<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 30g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg z koperkiem 50g MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg z koperkiem 50g MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg z koperkiem 50g MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Papryka świeża 30g<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 30g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg z koperkiem 50g MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kakao 250ml GLU, MLE<br>Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg z koperkiem 50g MLE<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Sałata 10g<br>Papryka świeża 30g<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 30g<br>Sok warzywny 300ml |
| <b>OBIAD</b>            | (G)Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL<br>(S/D)Wątróbka drobiowa w sosie własnym 250g GLU<br>(G) Ziemniaki 300g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml                                                                                                     | (G)Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL<br>(G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml                                                                 | (G)Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL<br>(G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml                                          | (G)Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL<br>(G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>(G)Ziemniaki 300g<br>Surówka z marchwi 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml                                                                                                     | ((G)Zupa ogórkowa z ryżem 150ml SEL<br>(G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE<br>(G)Ziemniaki 150g<br>(G)Marchew gotowana 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml                                         | (G)Zupa ogórkowa z ryżem 300ml SEL<br>(S/D)Wątróbka drobiowa w sosie własnym 250g GLU<br>(G) Ziemniaki 300g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150g<br>Kompot jabłkowy 250ml                                                                                                     |
| <b>KOLACJA</b>          | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna, b/c 250 ml<br>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                                                                        | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                                       | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                                       | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                                                                          | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                                       | Chleb razowy 35 g GLU<br>Chleb żytni 80 g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Ser żółty 40g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                                                                        |
| <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>                | Owsianka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                                                                                 | Owsianka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                                               | Owsianka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                        | Owsianka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                                                                                 | Owsianka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                        | Owsianka z owocami 100g GLU                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>WARTOŚCI DZienne</b> | Wartość energetyczna [kcal]: 2243<br>Białko ogółem [g]: 117,48<br>Tłuszcz [g]: 66,76<br>NKT [g]: 31,25<br>Węglowodany ogółem [g]: 301,81<br>W tym cukry [g]: 56,63<br>Błonnik [g]: 36,64<br>Sól [g]: 4,61                                                                   | Wartość energetyczna [kcal]: 2310<br>Białko ogółem [g]: 122,05<br>Tłuszcz [g]: 63,31<br>NKT [g]: 29,92<br>Węglowodany ogółem [g]: 325,10<br>W tym cukry [g]: 64,84<br>Błonnik [g]: 32,90<br>Sól [g]: 6,26                                 | Wartość energetyczna [kcal]: 2102<br>Białko ogółem [g]: 115,25<br>Tłuszcz [g]: 60,67<br>NKT [g]: 29,42<br>Węglowodany ogółem [g]: 286,46<br>W tym cukry [g]: 64,84<br>Błonnik [g]: 28,26<br>Sól [g]: 6,26          | Wartość energetyczna [kcal]: 2215<br>Białko ogółem [g]: 115,75<br>Tłuszcz [g]: 63,78<br>NKT [g]: 29,90<br>Węglowodany ogółem [g]: 303,06<br>W tym cukry [g]: 56,2<br>Błonnik [g]: 33,25<br>Sól [g]: 4,45                                                                    | Wartość energetyczna [kcal]: 1767<br>Białko ogółem [g]: 95,66<br>Tłuszcz [g]: 56,45<br>NKT [g]: 28,24<br>Węglowodany ogółem [g]: 230,01<br>W tym cukry [g]: 60,78<br>Błonnik [g]: 22,45<br>Sól [g]: 5,21           | Wartość energetyczna [kcal]: 2243<br>Białko ogółem [g]: 117,48<br>Tłuszcz [g]: 66,76<br>NKT [g]: 31,25<br>Węglowodany ogółem [g]: 301,81<br>W tym cukry [g]: 56,63<br>Błonnik [g]: 36,64<br>Sól [g]: 4,61                                                                   |