

|                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <b>ŚRODA</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 jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Dżem owocowy niskosłodzony 56g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomarańcza 150g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Dżem owocowy niskosłodzony 56g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomarańcza 150g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Dżem owocowy niskosłodzony 56g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomarańcza 150g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Szynka krakowska 40g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomarańcza 150g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Dżem owocowy niskosłodzony 56g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomarańcza 150g<br>Sok warzywny 300ml | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Dżem owocowy niskosłodzony 56g<br>Twaróg 50g MLE<br>Pomarańcza 150g<br>Sok warzywny 300ml |
| <b>OBIAD</b>            | (G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL<br>(G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE<br>Kompot owocowy 250ml                                           | (G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL<br>(G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE<br>Kompot owocowy 250ml                                            | (G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL<br>(G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU<br>(G)Ziemniaki 300g<br>(G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE<br>Kompot owocowy 250ml                     | (G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL<br>(G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU<br>(G)Ziemniaki 300g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                        | (G)Rosół drobiowy z makaronem 150ml GLU, SEL<br>(G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 125g GLU<br>(G)Ziemniaki 150g<br>(G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE<br>Kompot owocowy 250ml                     | (G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL<br>(P)Udko pieczone z cebulą 250g<br>(G)Ziemniaki 300g<br>Surówka z białej kapusty 150g<br>Kompot owocowy 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>Szynka wieprzowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<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>Szynka wieprzowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                                  | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<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>Szynka wieprzowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                        | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                                  | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna, b/c 250 ml<br>Szynka wieprzowa 40g<br>Ser żółty 40g MLE<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g                                                                |
| <b>II KOL</b>           |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Jajko gotowane 50g JAJ                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <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]: 2328<br>Białko ogółem [g]: 110,02<br>Tłuszcz [g]: 68,03<br>NKT [g]: 24,43<br>Węglowodany ogółem [g]: 331,76<br>W tym cukry [g]: 91,97<br>Błonnik [g]: 39,59<br>Sól [g]: 2,11                            | Wartość energetyczna [kcal]: 2362<br>Białko ogółem [g]: 118,75<br>Tłuszcz [g]: 55,65<br>NKT [g]: 28,11<br>Węglowodany ogółem [g]: 363,90<br>W tym cukry [g]: 88,88<br>Błonnik [g]: 40,41<br>Sól [g]: 4,00                             | Wartość energetyczna [kcal]: 2154<br>Białko ogółem [g]: 111,95<br>Tłuszcz [g]: 53,01<br>NKT [g]: 27,61<br>Węglowodany ogółem [g]: 325,26<br>W tym cukry [g]: 88,88<br>Błonnik [g]: 35,77<br>Sól [g]: 4,00      | Wartość energetyczna [kcal]: 2172<br>Białko ogółem [g]: 121,81<br>Tłuszcz [g]: 54,31<br>NKT [g]: 25,52<br>Węglowodany ogółem [g]: 311,02<br>W tym cukry [g]: 67,22<br>Błonnik [g]: 37,24<br>Sól [g]: 2,01                  | Wartość energetyczna [kcal]: 1806<br>Białko ogółem [g]: 86,59<br>Tłuszcz [g]: 50,28<br>NKT [g]: 26,73<br>Węglowodany ogółem [g]: 265,52<br>W tym cukry [g]: 81,21<br>Błonnik [g]: 27,50<br>Sól [g]: 3,59       | Wartość energetyczna [kcal]: 2328<br>Białko ogółem [g]: 110,02<br>Tłuszcz [g]: 68,03<br>NKT [g]: 24,43<br>Węglowodany ogółem [g]: 331,76<br>W tym cukry [g]: 91,97<br>Błonnik [g]: 39,59<br>Sól [g]: 2,11                            |