

|                         | <b>PONIEDZIAŁEK</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>Twaróg z jogurtem i koperkiem 80g MLE<br>Szynka krakowska 40g<br>Sałata 10g<br>Papryka 30g<br>Kiwi 80g | 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>Twaróg z jogurtem i koperkiem 80g MLE<br>Szynka krakowska 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g<br>Kiwi 80g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg z jogurtem i koperkiem 80g MLE<br>Szynka krakowska 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g<br>Kiwi 80g | 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>Twaróg z jogurtem i koperkiem 80g MLE<br>Szynka krakowska 40g<br>Sałata 10g<br>Papryka 30g<br>Kiwi 80g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE<br>Twaróg z jogurtem i koperkiem 80g MLE<br>Szynka krakowska 40g<br>Sałata 10g<br>Pomidor 100g<br>Kiwi 80g | 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>Twaróg z jogurtem i koperkiem 80g MLE<br>Szynka krakowska 40g<br>Sałata 10g<br>Papryka 30g<br>Kiwi 80g |
| <b>OBIAD</b>            | Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU<br>Kopytka 250g GLU, JAJ<br>Buraczki 150g<br>Sok owocowy 250ml  | Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ<br>Ziemniaki 300g<br>Sok owocowy 250ml  | Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ<br>Ziemniaki 300g<br>Sok owocowy 250ml   | Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ<br>Ziemniaki 300g<br>Sok owocowy 250ml  | Zupa klopsowa 150ml SEL, GLU, MLE, JAJ<br>Ziemniaki 150g<br>Sok owocowy 250ml   | Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU<br>Kopytka 250g GLU, JAJ<br>Buraczki 150g<br>Sok 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 konserwowa 40g<br>Śledź w oleju 100g RYB<br>Sałata 10g<br>Ogórek 50g<br>Rzodkiewka 30g  | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB<br>Szynka konserwowa 40g<br>Sałata 10g   | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB<br>Szynka konserwowa 40g<br>Sałata 10g   | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka konserwowa 40g<br>Śledź w oleju 100g RYB<br>Sałata 10g<br>Ogórek 50g<br>Rzodkiewka 30g  | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Paprykarz 67g SEL, SOJ, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB<br>Szynka konserwowa 40g<br>Sałata 10g  | Chleb razowy 35 g GLU<br>Chleb żytni 80 g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Szynka konserwowa 40g<br>Śledź w oleju 100g RYB<br>Sałata 10g<br>Ogórek 50g<br>Rzodkiewka 30g  |
| <b>II KOL</b>           |  |  |   | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Ser żółty 70g MLE  |   |  |
| <b>PN</b>               | Owsianka z owocami 100g GLU<br>Jabłko 180g   | Owsianka z owocami 100g GLU<br>Jabłko 180g   | Owsianka z owocami 100g GLU<br>Jabłko 180g  | Owsianka z owocami b/c 100g GLU<br>Jabłko 180g   | Owsianka z owocami 100g GLU<br>Jabłko 180g  | Owsianka z owocami 100g GLU<br>Jabłko 180g   |
| <b>WARTOŚCI DZIENNE</b> | Wartość energetyczna [kcal]: 2365<br>Białko ogółem [g]: 100,32<br>Tłuszcz [g]: 77,01<br>Węglowodany ogółem [g]: 328,37   | Wartość energetyczna [kcal]: 2247<br>Białko ogółem [g]: 98,51<br>Tłuszcz [g]: 76,58<br>Węglowodany ogółem [g]: 300,10  | Wartość energetyczna [kcal]: 2030<br>Białko ogółem [g]: 93,84<br>Tłuszcz [g]: 66,05<br>Węglowodany ogółem [g]: 275,62   | Wartość energetyczna [kcal]: 2208<br>Białko ogółem [g]: 99,16<br>Tłuszcz [g]: 79,49<br>Węglowodany ogółem [g]: 280,80  | Wartość energetyczna [kcal]: 1759<br>Białko ogółem [g]: 78,13<br>Tłuszcz [g]: 65,78<br>Węglowodany ogółem [g]: 222,09   | Wartość energetyczna [kcal]: 2365<br>Białko ogółem [g]: 100,32<br>Tłuszcz [g]: 77,01<br>Węglowodany ogółem [g]: 328,37   |