

| | NIEDZIELA | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | 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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 180g Sesam 2g SEZ | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 180g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 180g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 180g Sesam 2g SEZ | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 180g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 180g Sesam 2g SEZ |
| OBIAD | (G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml | (G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml | (G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml | (G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml | (G)Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 70g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml | (G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok 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 konserwowa 40g Papryka 30g Sałata 10g | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Marchew gotowana 100g Sałata 10g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Marchew gotowana 100g Sałata 10g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Papryka 30g Sałata 10g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Marchew gotowana 100g Sałata 10g | Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Papryka 30g Sałata 10g |
| 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 | Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami 100g GLU | Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami 100g GLU | Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami 100g GLU | Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami b/c 100g GLU | Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami 100g GLU | Sok warzywny 300ml Owsianka z owocami 100g GLU |
| WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna [kcal]: 2259 Białko ogółem [g]: 107,35 Tłuszcz [g]: 70,88 NKT [g]: 33,45 Węglowodany ogółem [g]: 306,15 W tym cukry [g]: 73,4 Błonnik [g]: 35,92 Sól [g]: 1,03 | Wartość energetyczna [kcal]: 2222 Białko ogółem [g]: 102,95 Tłuszcz [g]: 69,49 NKT [g]: 33,48 Węglowodany ogółem [g]: 308,25 W tym cukry [g]: 80,78 Błonnik [g]: 38,33 Sól [g]: 3,67 | Wartość energetyczna [kcal]: 2115 Białko ogółem [g]: 98,92 Tłuszcz [g]: 67,30 NKT [g]: 33,07 Węglowodany ogółem [g]: 291,31 W tym cukry [g]: 76,51 Błonnik [g]: 32,77 Sól [g]: 4,23 | Wartość energetyczna [kcal]: 2162 Białko ogółem [g]: 98,98 Tłuszcz [g]: 65,04 NKT [g]: 30,13 Węglowodany ogółem [g]: 303,02 W tym cukry [g]: 69,98 Błonnik [g]: 35,92 Sól [g]: 0,93 | Wartość energetyczna [kcal]: 1867 Białko ogółem [g]: 82,83 Tłuszcz [g]: 63,12 NKT [g]: 31,31 Węglowodany ogółem [g]: 253,55 W tym cukry [g]: 70,58 Błonnik [g]: 29,04 Sól [g]: 4,08 | Wartość energetyczna [kcal]: 2259 Białko ogółem [g]: 107,35 Tłuszcz [g]: 70,88 NKT [g]: 33,45 Węglowodany ogółem [g]: 306,15 W tym cukry [g]: 73,4 Błonnik [g]: 35,92 Sól [g]: 1,03 |