

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