

| | 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 Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g |
| OBIAD | Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy pieczony 120g Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy 250ml | Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy 250ml | Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy 250ml | Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy 250ml | Zupa kasza manna na wywarze 150ml SEL, GLU Klops gotowany w sosie koperkowym 125g MLE, JAJ Ziemniaki 150g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy 250ml | Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy pieczony 120g Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 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 Pomidor 100g 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 Pomidor 100g Sałata 10g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 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 Pomidor 100g Sałata 10g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 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 Pomidor 100g Sałata 10g |
| II KOL | | | | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pieczeń drobiowa 70g | | |
| P N | Pomarańcza 150g Kiwi 40g | Pomarańcza 150g Kiwi 40g | Pomarańcza 150g Kiwi 40g | Pomarańcza 150g Kiwi 40g | Pomarańcza 150g Kiwi 40g | Pomarańcza 150g Kiwi 40g |
| WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna [kcal]: 2174 Białko ogółem [g]: 93,78 Tłuszcz [g]: 76,77 Węglowodany ogółem [g]: 283,50 | Wartość energetyczna [kcal]: 2348 Białko ogółem [g]: 99,41 Tłuszcz [g]: 73,20 Węglowodany ogółem [g]: 332,48 | Wartość energetyczna [kcal]: 2302 Białko ogółem [g]: 100,73 Tłuszcz [g]: 68,06 Węglowodany ogółem [g]: 331,67 | Wartość energetyczna [kcal]: 2297 Białko ogółem [g]: 113,26 Tłuszcz [g]: 74,90 Węglowodany ogółem [g]: 300,00 | Wartość energetyczna [kcal]: 1820 Białko ogółem [g]: 81,46 Tłuszcz [g]: 54,55 Węglowodany ogółem [g]: 260,52 | Wartość energetyczna [kcal]: 2174 Białko ogółem [g]: 93,78 Tłuszcz [g]: 76,77 Węglowodany ogółem [g]: 283,50 |