

| | CZWARTEK | | | | | |
|-------------------------|--|---|--|--|--|--|
| | 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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Sałata 10g Ogórek kiszony 100g | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Sałata 10g Ogórek kiszony 100g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Sałata 10g Ogórek kiszony 100g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Sałata 10g Ogórek kiszony 100g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Sałata 10g Ogórek kiszony 100g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Sałatka z tuńczykiem 100g MLE, RYB Sałata 10g Ogórek kiszony 100g |
| OBIAD | Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 150ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem bolońskim 125g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml SEL, GLU, MLE Makaron z sosem bolońskim 250g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml |
| KOLACJA | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ Cieciora 30g | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Kurczak w galarecie 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ Cieciora 30g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 70g Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 5g SEZ Cieciora 30g |
| II KOL | | | | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g | | |
| PN | Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g | Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g | Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g | Mus owocowy 100g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ | Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g | Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 20g |
| WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 98,92 Tłuszcz [g]: 67,47 Węglowodany ogółem [g]: 355,95 | Wartość energetyczna [kcal]: 2386 Białko ogółem [g]: 101,29 Tłuszcz [g]: 67,55 Węglowodany ogółem [g]: 352,79 | Wartość energetyczna [kcal]: 2145 Białko ogółem [g]: 93,33 Tłuszcz [g]: 61,91 Węglowodany ogółem [g]: 313,65 | Wartość energetyczna [kcal]: 2375 Białko ogółem [g]: 100,10 Tłuszcz [g]: 57,09 Węglowodany ogółem [g]: 364,53 | Wartość energetyczna [kcal]: 1829 Białko ogółem [g]: 80,25 Tłuszcz [g]: 57,51 Węglowodany ogółem [g]: 255,51 | Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 98,92 Tłuszcz [g]: 67,47 Węglowodany ogółem [g]: 355,95 |