

| | PONIEDZIAŁEK | | | | | |
|-------------------------|--|---|---|--|--|--|
| | 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 jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 70g | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 70g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 70g |
| OBIAD | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL (S)Naleśniki z pastą twarogową 300g GLU, MLE, JAJ Sok owocowy 250ml | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 250g MLE Sok owocowy 250ml | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 150ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 125g MLE Sok owocowy 250ml | (G)Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml SEL (S)Naleśniki z pastą twarogową 300g GLU, MLE, JAJ Sok owocowy 250ml |
| KOLACJA | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g |
| II KOL | | | | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE | | |
| PN | Wafle ryżowe 20g Sok warzywny 300ml | Wafle ryżowe 20g Sok warzywny 300ml | Wafle ryżowe 20g Sok warzywny 300ml | Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ Sok warzywny 300ml | Wafle ryżowe 20g Sok warzywny 300ml | Wafle ryżowe 20g Sok warzywny 300ml |
| WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna [kcal]: 2296 Białko ogółem [g]: 110,88 Tłuszcz [g]: 68,11 NKT [g]: 33,80 Węglowodany ogółem [g]: 316,06 W tym cukry [g]: 46,95 Błonnik [g]: 26,61 Sól [g]: 2,39 | Wartość energetyczna [kcal]: 2182 Białko ogółem [g]: 89,98 Tłuszcz [g]: 58,13 NKT [g]: 28,72 Węglowodany ogółem [g]: 332,82 W tym cukry [g]: 86,34 Błonnik [g]: 29,30 Sól [g]: 3,85 | Wartość energetyczna [kcal]: 2210 Białko ogółem [g]: 93,09 Tłuszcz [g]: 64,27 NKT [g]: 34,03 Węglowodany ogółem [g]: 326,63 W tym cukry [g]: 103,04 Błonnik [g]: 26,61 Sól [g]: 4,68 | Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 91,65 Tłuszcz [g]: 73,82 NKT [g]: 33,31 Węglowodany ogółem [g]: 324,03 W tym cukry [g]: 104,12 Błonnik [g]: 27,01 Sól [g]: 3,28 | Wartość energetyczna [kcal]: 1859 Białko ogółem [g]: 80,39 Tłuszcz [g]: 53,37 NKT [g]: 26,45 Węglowodany ogółem [g]: 275,98 W tym cukry [g]: 73,18 Błonnik [g]: 25,80 Sól [g]: 3,87 | Wartość energetyczna [kcal]: 2296 Białko ogółem [g]: 110,88 Tłuszcz [g]: 68,11 NKT [g]: 33,80 Węglowodany ogółem [g]: 316,06 W tym cukry [g]: 46,95 Błonnik [g]: 26,61 Sól [g]: 2,39 |