

| | 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 Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka) 150g Sałata 10g Gruszka 120g | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 180g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 180g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, papryka) 150g Sałata 10g Jabłko 180g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 180g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata z świeżych warzyw (pomidor, ogórek, papryka) 150g Sałata 10g Gruszka 120g |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z ciecierzycą 300ml SEL Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml | Zupa marchwianka 300ml SEL Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml | Zupa marchwianka 300ml SEL Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml | Zupa marchwianka 300ml SEL Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml | Zupa marchwianka 150ml SEL Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml | Zupa pomidorowa z ciecierzycą 300ml SEL Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml |
| KOLACJA | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g | Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g |
| II KOL. | | | | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE | | |
| PN | Kisiel owocowy 250g Owsianka z owocami 100g GLU | Kisiel owocowy 250g Owsianka z owocami 100g GLU | Kisiel owocowy 250g Owsianka z owocami 100g GLU | Kisiel owocowy b/c 250g Owsianka z owocami b/c 100g GLU | Kisiel owocowy 250g Owsianka z owocami 100g GLU | Kisiel owocowy 250g Owsianka z owocami 100g GLU |
| WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 101,48 Tłuszcz [g]: 70,17 Węglowodany ogółem [g]: 331,70 | Wartość energetyczna [kcal]: 2194 Białko ogółem [g]: 94,90 Tłuszcz [g]: 66,85 Węglowodany ogółem [g]: 314,15 | Wartość energetyczna [kcal]: 2197 Białko ogółem [g]: 101,88 Tłuszcz [g]: 68,71 Węglowodany ogółem [g]: 304,62 | Wartość energetyczna [kcal]: 2136 Białko ogółem [g]: 92,34 Tłuszcz [g]: 68,21 Węglowodany ogółem [g]: 296,37 | Wartość energetyczna [kcal]: 1775 Białko ogółem [g]: 74,33 Tłuszcz [g]: 59,72 Węglowodany ogółem [g]: 246,40 | Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 101,48 Tłuszcz [g]: 70,17 Węglowodany ogółem [g]: 331,70 |