

|                         | <b>WTOREK</b>   |  |  |   |   |   |
|-------------------------|---|--|--|---|---|---|
|                         | <b>PODSTAWOWA</b>   | <b>ŁATWOSTRAWNA</b>  | <b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>   | <b>Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   | <b>DZIECIĘCA</b>  | <b>KOBIET W OKRESIE LAKTACJI</b>  |
| <b>ŚNIADANIE</b>        | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 40g MLE<br>Kielbaska wieprzowa 60g<br>Pomidor 100g<br>Słonecznik 5g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 300g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 40g MLE<br>Kielbaska wieprzowa 60g<br>Pomidor 100g<br>Słonecznik 5g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 300g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 40g MLE<br>Kielbaska wieprzowa 60g<br>Pomidor 100g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 300g | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 40g MLE<br>Kielbaska wieprzowa 60g<br>Pomidor 100g<br>Słonecznik 5g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 300g | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 40g MLE<br>Kielbaska wieprzowa 60g<br>Pomidor 100g<br>Słonecznik 5g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 300g | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE<br>Makaron na mleku 300ml GLU, MLE<br>Ser żółty 40g MLE<br>Kielbaska wieprzowa 60g<br>Pomidor 100g<br>Słonecznik 5g<br>Mix sałat 10g<br>Pomarańcza 300g |
| <b>OBIAD</b>            | Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU<br>Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g<br>Sok owocowy 250ml  | Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU<br>Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g<br>Sok owocowy 250ml   | Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU<br>Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g<br>Sok owocowy 250ml                                 | Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU<br>Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g<br>Sok owocowy 250ml  | Zupa kasza manna na wywarze 150ml SEL, GLU<br>Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE<br>Ziemniaki 150g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g<br>Sok owocowy 250ml  | Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU<br>Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g<br>Sok owocowy 250ml  |
| <b>KOLACJA</b>          | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna, b/c 250 ml<br>Twaróg z koperkiem 100g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g  | Chleb pszenny 80g GLU<br>Chleb żytni 40g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Twaróg z koperkiem 100g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g  | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Twaróg z koperkiem 100g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g   | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Twaróg z koperkiem 100g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g  | Chleb pszenny 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Twaróg z koperkiem 100g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g  | Chleb razowy 35 g GLU<br>Chleb żytni 80 g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Herbata czarna b/c 250ml<br>Twaróg z koperkiem 100g MLE<br>Szynka drobiowa 40g<br>Sałata 10g  |
| <b>II KOL</b>           |   |  |  | Chleb razowy 35g GLU<br>Chleb żytni 80g GLU<br>Masło 13g MLE<br>Jajko gotowane 50g JAJ  |   |   |
| <b>P N</b>              | Banan 60g<br>Kiwi 40g   | Banan 60g<br>Kiwi 40g  | Banan 60g<br>Kiwi 40g  | Jabłko 90g<br>Kiwi 40g  | Banan 60g<br>Kiwi 40g   | Banan 60g<br>Kiwi 40g   |
| <b>WARTOŚCI DZIENNE</b> | Wartość energetyczna [kcal]: 2211<br>Białko ogółem [g]: 102,99<br>Tłuszcz [g]: 74,65<br>Węglowodany ogółem [g]: 291,83  | Wartość energetyczna [kcal]: 2244<br>Białko ogółem [g]: 110,15<br>Tłuszcz [g]: 66,42<br>Węglowodany ogółem [g]: 314,79   | Wartość energetyczna [kcal]: 2092<br>Białko ogółem [g]: 114,39<br>Tłuszcz [g]: 65,64<br>Węglowodany ogółem [g]: 274,47   | Wartość energetyczna [kcal]: 2318<br>Białko ogółem [g]: 121,08<br>Tłuszcz [g]: 79,63<br>Węglowodany ogółem [g]: 289,41  | Wartość energetyczna [kcal]: 1812<br>Białko ogółem [g]: 87,81<br>Tłuszcz [g]: 64,13<br>Węglowodany ogółem [g]: 233,16   | Wartość energetyczna [kcal]: 2211<br>Białko ogółem [g]: 102,99<br>Tłuszcz [g]: 74,65<br>Węglowodany ogółem [g]: 291,83  |