

| | ŚRODA | | | | | |
|------------------|---|--|---|---|--|---|
| | 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 Pieczeń z indyka 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sok warzywny 300ml SEL | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sok warzywny 300ml SEL | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sok warzywny 300ml SEL | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sok warzywny 300ml SEL | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sok warzywny 300ml SEL | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sok warzywny 300ml SEL |
| OBIAD | (G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml | (G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml | (G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml | (G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml | Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Ziemniaki 150g (G)Buraczki gotowane 75g Kompot jabłkowy 250ml | (G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml |
| KOLACJA | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g ; Pomidor 100g | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g ; Pomidor 100g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g ; Pomidor 100g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g ; Pomidor 100g |
| II KOL | | | | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB | | |
| P | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ | Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ |
| WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna [kcal]: 2247 Białko ogółem [g]: 99,45 Tłuszcz [g]: 69,23 NKT [g]: 51,85 Węglowodany ogółem [g]: 316,60 W tym cukry [g]: 67,07 Błonnik [g]: 37,61 Sól [g]: 2,23 | Wartość energetyczna [kcal]: 2393 Białko ogółem [g]: 100,54 Tłuszcz [g]: 77,52 NKT [g]: 32,28 Węglowodany ogółem [g]: 334,88 W tym cukry [g]: 72,45 Błonnik [g]: 37,34 Sól [g]: 4,48 | Wartość energetyczna [kcal]: 2110 Białko ogółem [g]: 87,41 Tłuszcz [g]: 73,12 NKT [g]: 30,22 Węglowodany ogółem [g]: 288,61 W tym cukry [g]: 60,51 Błonnik [g]: 32,88 Sól [g]: 4,39 | Wartość energetyczna [kcal]: 2378 Białko ogółem [g]: 100,47 Tłuszcz [g]: 79,65 NKT [g]: 34,55 Węglowodany ogółem [g]: 323,35 W tym cukry [g]: 79,67 Błonnik [g]: 37,71 Sól [g]: 2,35 | Wartość energetyczna [kcal]: 1756 Białko ogółem [g]: 72,11 Tłuszcz [g]: 63,18 NKT [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 235,81 W tym cukry [g]: 54,50 Błonnik [g]: 27,11 Sól [g]: 4,17 | Wartość energetyczna [kcal]: 2247 Białko ogółem [g]: 99,45 Tłuszcz [g]: 69,23 NKT [g]: 51,85 Węglowodany ogółem [g]: 316,60 W tym cukry [g]: 67,07 Błonnik [g]: 37,61 Sól [g]: 2,23 |