

| | NIEDZIELA | | | | | |
|-------------------------|--|---|--|--|--|--|
| | 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 Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Sałata 10g Pomidor 100g |
| OBIAD | Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy pieczony 120g Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml | Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml | Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml | Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml | Kasza manna na wywarze 150ml SEL, GLU Klops wieprzowy w sosie koperkowym 125g MLE, JAJ Ziemniaki 150g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml | Kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU Klops wieprzowy pieczony 120g Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok warzywny 300ml |
| KOLACJA | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g | Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g | Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g | Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 150g Kiwi 40g |
| II KOL | | | | Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE | | |
| PN | Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU | Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU | Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU | Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ Jaglanka owocowa 100gGLU | Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU | Wafle ryżowe 20g Jaglanka owocowa 100g GLU |
| WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna [kcal]: 2309 Białko ogółem [g]: 100,49 Tłuszcz [g]: 78,93 Węglowodany ogółem [g]: 304,25 | Wartość energetyczna [kcal]: 2335 Białko ogółem [g]: 93,52 Tłuszcz [g]: 70,83 Węglowodany ogółem [g]: 340,04 | Wartość energetyczna [kcal]: 2112 Białko ogółem [g]: 86,70 Tłuszcz [g]: 66,57 Węglowodany ogółem [g]: 301,39 | Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 105,26 Tłuszcz [g]: 72,33 Węglowodany ogółem [g]: 328,68 | Wartość energetyczna [kcal]: 1801 Białko ogółem [g]: 73,41 Tłuszcz [g]: 56,87 Węglowodany ogółem [g]: 256,78 | Wartość energetyczna [kcal]: 2297 Białko ogółem [g]: 98,73 Tłuszcz [g]: 78,71 Węglowodany ogółem [g]: 303,61 |