

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g (.) Banan 100 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g (.) Banan 100 g (.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g (.) Banan 100 g (.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g (.) Banan 100 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g (.)	Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g (.) Jabłko 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	II ŚN	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					
Obiad	Dyniowa z ziemniakami*(.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Dyniowa z ziemniakami*(.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu i soli) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy (bez soli i pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z ziemniakami*(.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Fasolowa z ziemniakami (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata z kapusty czerwonej z olejem (.) 100 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Fasolowa z ziemniakami (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Dyniowa z ziemniakami*(.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (.) 100 g (.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Dyniowa z ziemniakami*(.) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)
	PD	Wafle ryżowe 30 g (.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c (.) 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata. (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c (.) 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.) Dżem 30 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Banan 100 g (.)
	PN				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	E: 2263.05 kcal; B: 76.83 g; T: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; W: 354.03 g; W tym cukry: 92.49 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 7.07 g;	E: 2073.20 kcal; B: 46.20 g; T: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 340.16 g; W tym cukry: 88.19 g; Bł.: 21.78 g; Sól: 1.96 g;	E: 2405.44 kcal; B: 91.97 g; T: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; W: 396.00 g; W tym cukry: 120.74 g; Bł.: 27.14 g; Sól: 5.81 g;	E: 2276.87 kcal; B: 92.46 g; T: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; W: 356.46 g; W tym cukry: 91.69 g; Bł.: 34.88 g; Sól: 6.62 g;	E: 2349.50 kcal; B: 87.51 g; T: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 325.01 g; W tym cukry: 31.42 g; Bł.: 47.28 g; Sól: 9.58 g;	E: 1945.74 kcal; B: 72.88 g; T: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 297.12 g; W tym cukry: 38.95 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 7.96 g;	E: 1968.24 kcal; B: 90.18 g; T: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; W: 232.93 g; W tym cukry: 63.60 g; Bł.: 25.85 g; Sól: 6.82 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Dżem 30 g (.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g (.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 50 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 50 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Salata zielona 20 g (.)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.)
		Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	
	Obiad	Ziemniaczana (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewrzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Jabłko 150 g (.)	Ziemniaczana (bez mleka) (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 250 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewrzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Jabłko 150 g (.)	Ziemniaczana (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewrzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Jabłko 150 g (.)	Barszcz biały z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (.) 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (.) Marchew gotowana z olejem (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (.) 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)
		Kasza manna na wodzie i mleku z jabłkiem prażonym 150 ml (GLU PSZ, MLE.)				Jabłko pieczone 150 g (.)	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g (.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka (.) 100 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka (.) 100 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Banan 100 g (.)
						Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	PN	E: 2043.06 kcal; B: 73.86 g; T: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 308.74 g; W tym cukry: 67.72 g; Bł.: 27.23 g; Sól: 6.49 g;	E: 1924.03 kcal; B: 45.66 g; T: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; W: 294.18 g; W tym cukry: 60.72 g; Bł.: 16.11 g; Sól: 1.73 g;	E: 2157.44 kcal; B: 87.52 g; T: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; W: 333.67 g; W tym cukry: 64.42 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 5.69 g;	E: 2050.64 kcal; B: 82.17 g; T: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; W: 301.98 g; W tym cukry: 70.65 g; Bł.: 33.91 g; Sól: 6.49 g;	E: 1919.01 kcal; B: 87.61 g; T: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; W: 281.22 g; W tym cukry: 40.66 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 7.11 g;	E: 1898.46 kcal; B: 80.97 g; T: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; W: 279.42 g; W tym cukry: 38.64 g; Bł.: 27.34 g; Sól: 7.64 g;	E: 1959.62 kcal; B: 99.01 g; T: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; W: 242.27 g; W tym cukry: 68.31 g; Bł.: 20.37 g; Sól: 7.07 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łf.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g (.)	Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek 40 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g (.) Miód (25g) 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g (.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.) Pomidor 50 g (.) Jabłko 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (.)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (.)		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, sałata 5g, twarożek 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
2023-12-29 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy. (bez pieprzu) (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn oprószone z olejem (.) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) (.) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) (.) 200 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) i soli 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy. (bez soli i pieprzu) (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn oprószone z olejem (.) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 200 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy. (bez pieprzu) (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn oprószone z olejem (.) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 200 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy. (bez pieprzu) (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn oprószone z olejem (.) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy. (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn oprószone z olejem (.) 100 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Szpinakowa z zacierką (.) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 200 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy. (bez pieprzu) (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn oprószone z olejem (.) 100 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z kefirem 50 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Szpinakowa z ryżem (.) 200 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 100 g (.) Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB,) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE,) Bukiet jarzyn oprószone z olejem (.) 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)
		PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE,)			Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,)	Kanapka z szynką i sałatą. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (.)
2023-12-29 piątek	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 40 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g (.) Dżem 30 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g (JAJ, MLE,) Banan 100 g (.)
		PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	
	E: 2340.36 kcal; B: 85.58 g; T: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; W: 347.37 g; W tym cukry: 86.78 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 6.43 g;	E: 2175.52 kcal; B: 43.03 g; T: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 347.36 g; W tym cukry: 88.99 g; Bł.: 20.37 g; Sól: 1.20 g;	E: 2420.11 kcal; B: 98.29 g; T: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 387.03 g; W tym cukry: 103.83 g; Bł.: 25.47 g; Sól: 5.29 g;	E: 2262.50 kcal; B: 95.36 g; T: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 334.30 g; W tym cukry: 87.17 g; Bł.: 32.02 g; Sól: 6.06 g;	E: 1946.81 kcal; B: 85.39 g; T: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; W: 266.63 g; W tym cukry: 39.78 g; Bł.: 31.51 g; Sól: 5.88 g;	E: 1953.45 kcal; B: 83.31 g; T: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 272.47 g; W tym cukry: 27.39 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 7.77 g;	E: 1764.39 kcal; B: 87.50 g; T: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 213.48 g; W tym cukry: 57.78 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 6.90 g;	

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* -dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Dżem 30 g (.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 50 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 50 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Banan 100 g (.)
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Koperkowa z ryżem (bez soli) (.) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) (.) 200 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Koperkowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki (.) 200 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Koperkowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (.) 100 g (.) Buraczki gotowane drobno tarte (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Koperkowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (.) 100 g (.) Buraczki gotowane drobno tarte (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Ziemniaki (.) 200 g (.) Koperkowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte (.) 100 g (.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Koperkowa z ryżem (.) 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki (.) 100 g (.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g (.) Buraczki gotowane drobno tarte (.) b/c 100 g (.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)		Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (.) 200 g (SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (.) 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g (.) Jabłko 150 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g (.) Miód (25g) 1 szt (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g (.) Jabłko 150 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Jabłko 150 g (.)
	PN					Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Pieczczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		E: 2059.73 kcal; B: 81.55 g; T: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 299.58 g; W tym cukry: 77.07 g; Bł.: 24.20 g; Sól: 6.94 g;	E: 2102.43 kcal; B: 57.15 g; T: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 304.84 g; W tym cukry: 63.43 g; Bł.: 13.86 g; Sól: 1.31 g;	E: 2074.29 kcal; B: 96.10 g; T: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 312.83 g; W tym cukry: 88.70 g; Bł.: 17.13 g; Sól: 7.07 g;	E: 2145.04 kcal; B: 89.32 g; T: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; W: 310.80 g; W tym cukry: 78.71 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 6.11 g;	E: 2205.51 kcal; B: 96.58 g; T: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; W: 308.71 g; W tym cukry: 32.58 g; Bł.: 48.95 g; Sól: 6.60 g;	E: 1949.81 kcal; B: 86.16 g; T: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 275.48 g; W tym cukry: 37.20 g; Bł.: 22.80 g; Sól: 6.30 g;	E: 2244.32 kcal; B: 101.22 g; T: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 276.63 g; W tym cukry: 74.71 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 6.22 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przysw.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przysw.węglow./Kob.cięż.	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Salata zielona 20 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g (.) Jabłko 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.)
	II SN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		Wafle ryżowe 30 g (.)		Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	Obiad	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Grysikowa (bez soli) (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) (.) 200 g (.) Udko gotowane 1szt. (bez soli i pieprzu) 75 g (.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Surówka Coleslaw (.) 150 g (JAJ, MLE, MLE, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Surówka Coleslaw b/c (.) 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Ziemniaki (.) 100 g (.) Surówka Coleslaw b/c (.) 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Marchew gotowana z olejem (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (.)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (.)		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (.) 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g (.) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g (.) Dżem 30 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g (.) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Banan 100 g (.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
		E: 2599.88 kcal; B: 130.47 g; T: 100.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; W: 306.37 g; W tym cukry: 76.25 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 7.48 g;	E: 2074.73 kcal; B: 49.05 g; T: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 308.28 g; W tym cukry: 92.17 g; Bł.: 20.92 g; Sól: 1.32 g;	E: 2531.54 kcal; B: 120.38 g; T: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 350.21 g; W tym cukry: 91.32 g; Bł.: 25.16 g; Sól: 5.90 g;	E: 2416.08 kcal; B: 140.04 g; T: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 292.92 g; W tym cukry: 79.92 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 5.34 g;	E: 2352.16 kcal; B: 118.89 g; T: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; W: 269.57 g; W tym cukry: 30.09 g; Bł.: 31.62 g; Sól: 7.14 g;	E: 2313.86 kcal; B: 116.54 g; T: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; W: 291.64 g; W tym cukry: 45.94 g; Bł.: 30.17 g; Sól: 6.42 g;	E: 2348.58 kcal; B: 133.12 g; T: 109.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.83 g; W: 223.16 g; W tym cukry: 62.76 g; Bł.: 23.84 g; Sól: 7.33 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g (.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Dżem 30 g (.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.) Pomidor b/skórki 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.) Pomidor 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.) Pomidor 50 g (.) Mandarynka 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (.)						Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g (.) Sos własny (bez pieprzu) (.) 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g (.) Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g (.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g (.) Sos własny (bez pieprzu) (.) 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g (.) Sos własny (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c (.) 100 g (.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Brokułowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g (.) Sos własny (bez pieprzu) (.) 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 100 g (.) Seler z pietruszką gotowany z olejem (.) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Brokułowa z ziemniakami (.) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 90 g (.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 100 g (.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)
	PD		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g (.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z serem żółtym (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (.) 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (.) Mus z brzoskwiń 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (.) Mus z brzoskwiń 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (.) Mus z brzoskwiń 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (.) Mus z brzoskwiń 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 150 g (.)
	PN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczewo chrupkie, kefir(pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		E: 2197.65 kcal; B: 89.76 g; T: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 329.87 g; W tym cukry: 75.00 g; Bł.: 25.05 g; Sól: 6.77 g;	E: 1993.52 kcal; B: 45.80 g; T: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 326.52 g; W tym cukry: 81.84 g; Bł.: 17.20 g; Sól: 1.72 g;	E: 2372.03 kcal; B: 101.91 g; T: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; W: 387.48 g; W tym cukry: 103.46 g; Bł.: 23.05 g; Sól: 5.54 g;	E: 2117.04 kcal; B: 98.03 g; T: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 314.66 g; W tym cukry: 76.05 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 6.28 g;	E: 1921.75 kcal; B: 91.71 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 274.71 g; W tym cukry: 42.49 g; Bł.: 32.93 g; Sól: 6.45 g;	E: 1943.75 kcal; B: 86.00 g; T: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 291.46 g; W tym cukry: 36.40 g; Bł.: 30.05 g; Sól: 6.81 g;	E: 1987.92 kcal; B: 101.33 g; T: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; W: 240.70 g; W tym cukry: 69.77 g; Bł.: 21.57 g; Sól: 6.53 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.) Miód (25g) 1 szt (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Papryka świeża 50 g (.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa z makiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 50 g (.)	Kawa z makiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g (.) Jabłko 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>)			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
Obiad	Solferino (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g (.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Solferino (bez soli) (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Solferino (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g (.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)		Grochowa z ziemniakami (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g (.) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (.) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Solferino (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g (.) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (.) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Solferino (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g (.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (<u>JAJ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	
	PD		Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g (.)		Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (.) 200 g (.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (.)	Kanapka z twarożkiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (.) 100 g (.)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g (.) Dżem 30 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami (.) 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) (.) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Banan 100 g (.)	
	PN				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
	E: 1895.90 kcal; B: 51.98 g; T: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 314.48 g; W tym cukry: 60.77 g; Bł.: 19.28 g; Sól: 5.95 g;	E: 1987.46 kcal; B: 33.81 g; T: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W: 341.11 g; W tym cukry: 58.24 g; Bł.: 12.12 g; Sól: 1.12 g;	E: 2066.52 kcal; B: 70.22 g; T: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; W: 351.36 g; W tym cukry: 77.11 g; Bł.: 16.28 g; Sól: 4.60 g;	E: 1818.21 kcal; B: 59.05 g; T: 46.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; W: 300.74 g; W tym cukry: 62.34 g; Bł.: 23.30 g; Sól: 6.16 g;	E: 2351.67 kcal; B: 92.10 g; T: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 324.70 g; W tym cukry: 29.93 g; Bł.: 51.27 g; Sól: 6.88 g;	E: 1956.78 kcal; B: 73.56 g; T: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; W: 295.29 g; W tym cukry: 32.18 g; Bł.: 21.45 g; Sól: 6.66 g;	E: 2090.37 kcal; B: 96.01 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; W: 248.24 g; W tym cukry: 60.57 g; Bł.: 25.87 g; Sól: 6.90 g;	

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Jabłko 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	II ŚN		Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Obiad	Grysikowa (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos bazyliowy (.) (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Grysikowa (bez soli) (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) (.) 200 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g (.) Sos bazyliowy (bez soli) (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu i soli) 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (.) 200 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos bazyliowy (.) (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (.) 200 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos bazyliowy (.) (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Grysikowa (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos bazyliowy (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g (.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (.) 200 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (.) Sos bazyliowy (.) (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (.) 100 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g (.) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)
	PD		Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)		Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g (.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g (.) Dżem 25 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 50 g (.) Banan 100 g (.)
	PN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Pieczewo chrupkie, kefir(pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	E: 2245.23 kcal; B: 86.64 g; T: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 342.47 g; W tym cukry: 84.55 g; Bł.: 23.82 g; Sól: 6.86 g;	E: 1993.95 kcal; B: 43.63 g; T: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 316.75 g; W tym cukry: 66.19 g; Bł.: 16.25 g; Sól: 1.09 g;	E: 2250.60 kcal; B: 102.33 g; T: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W: 363.08 g; W tym cukry: 90.16 g; Bł.: 20.42 g; Sól: 5.88 g;	E: 2107.96 kcal; B: 93.95 g; T: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; W: 327.21 g; W tym cukry: 85.45 g; Bł.: 27.44 g; Sól: 6.43 g;	E: 1913.11 kcal; B: 90.75 g; T: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; W: 276.01 g; W tym cukry: 44.06 g; Bł.: 35.70 g; Sól: 6.80 g;	E: 1844.56 kcal; B: 85.61 g; T: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; W: 271.75 g; W tym cukry: 32.88 g; Bł.: 22.63 g; Sól: 8.06 g;	E: 1886.12 kcal; B: 95.70 g; T: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; W: 228.25 g; W tym cukry: 63.05 g; Bł.: 18.40 g; Sól: 5.79 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarnych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (.) Banan 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt (.) Sałata zielona 20 g (.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Banan 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarnych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (.) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (.) Sałata zielona 10 g (.) Banan 100 g (.)
	II ŚN		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Banan 200 g (.)		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (.) (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (.) (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (.) (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (.) (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g (.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (.) 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g (.) Marchew gotowana z olejem (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g (.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (.) 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)
	PD		Jabłko pieczone 150 g (.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Jabłko pieczone 150 g (.)		Jabłko pieczone 150 g (.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE)
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g (.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy (.) 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy (.) 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Jabłko 150 g (.)
	PN					Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
		E: 2094.84 kcal; B: 69.93 g; T: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; W: 322.69 g; W tym cukry: 73.08 g; Bł.: 24.27 g; Sól: 7.78 g;	E: 2171.03 kcal; B: 50.16 g; T: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; W: 338.86 g; W tym cukry: 72.17 g; Bł.: 18.35 g; Sól: 1.66 g;	E: 2358.67 kcal; B: 85.29 g; T: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 395.33 g; W tym cukry: 116.18 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 6.78 g;	E: 2231.32 kcal; B: 85.30 g; T: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; W: 332.07 g; W tym cukry: 75.56 g; Bł.: 35.33 g; Sól: 6.17 g;	E: 2239.32 kcal; B: 87.37 g; T: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 319.24 g; W tym cukry: 44.40 g; Bł.: 38.58 g; Sól: 7.24 g;	E: 2061.64 kcal; B: 89.57 g; T: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; W: 286.39 g; W tym cukry: 32.20 g; Bł.: 29.25 g; Sól: 9.78 g;	E: 1923.98 kcal; B: 101.03 g; T: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; W: 224.54 g; W tym cukry: 60.79 g; Bł.: 22.37 g; Sól: 8.59 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr. z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g (.)	Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 150 g (.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Dżem 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 150 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g (.) Gruszka 1szt. 150 g (.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Maślanka 200 ml (MLE)		Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
Obiad	Ryżowa (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) (.) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Ryżowa (bez soli) (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) (.) 200 g (.) Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) (.) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Ryżowa (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) (.) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Ryżowa (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Kalafirowa z ryżem (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c (.) 100 g (.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem (.) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Ryżowa (.) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru i bez pieprzu) (.) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem (.) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Ryżowa (.) 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 150 g (.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c (.) 100 g (.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem (.) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml (.)			Warzywa po grecku (bez cukru) (.) 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (.)	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 40g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Warzywa po grecku (bez cukru) (.) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g (.) Jabłko pieczone 150 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Papyryka świeża 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Jabłko 150 g (.)
PN				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
	E: 2293.99 kcal; B: 81.87 g; T: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 355.98 g; W tym cukry: 79.36 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 5.89 g;	E: 2051.20 kcal; B: 42.53 g; T: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 330.04 g; W tym cukry: 80.73 g; Bł.: 16.69 g; Sól: 1.15 g;	E: 2356.57 kcal; B: 98.83 g; T: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; W: 377.30 g; W tym cukry: 92.75 g; Bł.: 19.86 g; Sól: 5.01 g;	E: 2184.80 kcal; B: 93.01 g; T: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W: 332.70 g; W tym cukry: 100.93 g; Bł.: 31.51 g; Sól: 5.64 g;	E: 1966.08 kcal; B: 88.40 g; T: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 263.85 g; W tym cukry: 41.58 g; Bł.: 39.36 g; Sól: 6.81 g;	E: 1889.02 kcal; B: 82.90 g; T: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 266.91 g; W tym cukry: 40.43 g; Bł.: 26.04 g; Sól: 6.48 g;	E: 2034.19 kcal; B: 91.80 g; T: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; W: 249.58 g; W tym cukry: 62.02 g; Bł.: 25.77 g; Sól: 7.08 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.)	Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Mus z jabłek (.) z/c 50 g (.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa z makiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (.)	Kawa z makiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (.)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g (.) Jabłko 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ)
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g (.)	Kanapka z twarogiem i miodem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, miód 1szt.) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	Obiad	Ziemniaczana (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (.) 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (bez soli) (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (.) (bez soli i pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (.) 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (.) 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Ogórkowa z ziemniakami (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (.) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g (.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (.) 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.) Marchew gotowana z olejem (.) 100 g (.)	Ziemniaczana (.) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) (.) 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.) Brokuł gotowany* 100 g (.)	Ziemniaczana (.) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) (.) 150 g (.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.) Brokuł gotowany* 100 g (.)
	PD		Galaretką o smaku cytrynowym 150 g (.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g (.) Pomidor b/skórki 25 g (.) Miód (25g) 1 szt (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (.) Jabłko 150 g (.)
	PN					Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
		E: 2095.51 kcal; B: 68.79 g; T: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W: 326.64 g; W tym cukry: 63.86 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 7.84 g;	E: 2077.07 kcal; B: 43.94 g; T: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; W: 342.02 g; W tym cukry: 47.57 g; Bł.: 19.14 g; Sól: 1.20 g;	E: 2325.66 kcal; B: 94.22 g; T: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 378.01 g; W tym cukry: 82.10 g; Bł.: 22.46 g; Sól: 7.65 g;	E: 1975.81 kcal; B: 79.72 g; T: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; W: 311.48 g; W tym cukry: 64.76 g; Bł.: 31.04 g; Sól: 7.82 g;	E: 1968.07 kcal; B: 83.78 g; T: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 277.81 g; W tym cukry: 32.00 g; Bł.: 31.83 g; Sól: 9.54 g;	E: 2018.46 kcal; B: 81.81 g; T: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W: 301.94 g; W tym cukry: 37.97 g; Bł.: 28.95 g; Sól: 9.22 g;	E: 1864.14 kcal; B: 86.67 g; T: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 229.72 g; W tym cukry: 57.79 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 6.65 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Dżem 25 g (.)	Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Dżem 25 g (.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g (.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g (.)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g (.) Jabłko 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (.)			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g (.) Sos własny (bez pieprzu) (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (bez soli) (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) (.) 200 g (.) Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g (.) Sos własny (bez pieprzu i soli) (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli)* 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g (.) Sos własny (bez pieprzu) (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 200 g (.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 200 g (.) Schab gotowany 80 g (.) Sos własny (bez pieprzu) (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g (.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g (.) Sos własny (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c (.) 100 g (.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g (.) Sos własny (bez pieprzu) (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 200 g (.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g (.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 100 g (.) Schab gotowany 90 g (.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c (.) 100 g (.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g (.) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.)
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)			Sałatka z marchwi i ogórka kiszzonego (.) 200 g (.)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z marchwi i ogórka kiszzonego (.) 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g (.) Jabłka prażone b/c 100 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb bezglutenowy 100 g (.) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g (.) Jabłka prażone b/c 50 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (.) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g (.) Jabłka prażone b/c 100 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (.) Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Banan 100 g (.)
	PN				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Kanapka z szynką i pomidorem (mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczewo chrupkie, kefir(pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 1911.85 kcal; B: 81.26 g; T: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 291.21 g; W tym cukry: 52.10 g; Bł.: 23.73 g; Sól: 6.50 g;	E: 1909.39 kcal; B: 46.53 g; T: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; W: 304.49 g; W tym cukry: 71.40 g; Bł.: 16.27 g; Sól: 1.20 g;	E: 2029.26 kcal; B: 92.09 g; T: 43.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; W: 323.15 g; W tym cukry: 75.34 g; Bł.: 15.93 g; Sól: 5.16 g;	E: 1793.88 kcal; B: 87.95 g; T: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; W: 275.64 g; W tym cukry: 52.73 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 5.74 g;	E: 1978.55 kcal; B: 99.17 g; T: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; W: 254.20 g; W tym cukry: 37.23 g; Bł.: 34.07 g; Sól: 9.32 g;	E: 1826.55 kcal; B: 96.00 g; T: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; W: 251.86 g; W tym cukry: 27.42 g; Bł.: 21.27 g; Sól: 7.29 g;	E: 2056.86 kcal; B: 104.47 g; T: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; W: 222.54 g; W tym cukry: 65.97 g; Bł.: 18.05 g; Sól: 7.62 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,