

	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	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłka prażone b/c 50 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 70 g Banan 100 g Rukola 10 g
	II ŚN	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g					
Obiad	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu i soli) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos bazyliowy (bez soli i pieprzu)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> )	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> )	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ, PSZ,</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ,</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi i jabłka b/c ( ) 150 g ( <b>MLE,</b> )					
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	E: 2335.62 kcal; B: 87.12 g; T: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; W: 367.97 g; W tym cukry: 75.57 g; Bł.: 33.33 g; Sól: 8.25 g;	E: 2137.74 kcal; B: 47.54 g; T: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 346.10 g; W tym cukry: 60.76 g; Bł.: 25.50 g; Sól: 2.51 g;	E: 2299.77 kcal; B: 91.15 g; T: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; W: 382.52 g; W tym cukry: 82.05 g; Bł.: 28.46 g; Sól: 6.91 g;	E: 2322.14 kcal; B: 92.77 g; T: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; W: 373.27 g; W tym cukry: 76.07 g; Bł.: 40.25 g; Sól: 7.13 g;	E: 2345.31 kcal; B: 99.14 g; T: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; W: 323.42 g; W tym cukry: 30.89 g; Bł.: 45.92 g; Sól: 9.99 g;	E: 1906.73 kcal; B: 72.14 g; T: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; W: 296.75 g; W tym cukry: 36.16 g; Bł.: 35.38 g; Sól: 8.51 g;	E: 1908.40 kcal; B: 102.41 g; T: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 232.08 g; W tym cukry: 63.26 g; Bł.: 24.70 g; Sól: 9.95 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.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko 150 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa 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	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml				Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 55 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	
	E: 2294.56 kcal; B: 85.73 g; T: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 368.54 g; W tym cukry: 78.40 g; Bł.: 30.71 g; Sól: 6.57 g;	E: 2234.71 kcal; B: 50.81 g; T: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 374.66 g; W tym cukry: 93.72 g; Bł.: 24.97 g; Sól: 2.52 g;	E: 2334.31 kcal; B: 91.41 g; T: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; W: 398.79 g; W tym cukry: 100.28 g; Bł.: 28.33 g; Sól: 5.30 g;	E: 2162.74 kcal; B: 90.60 g; T: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; W: 339.66 g; W tym cukry: 78.63 g; Bł.: 36.08 g; Sól: 6.14 g;	E: 1943.89 kcal; B: 86.03 g; T: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 291.76 g; W tym cukry: 55.17 g; Bł.: 36.61 g; Sól: 6.58 g;	E: 1897.85 kcal; B: 78.10 g; T: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; W: 290.34 g; W tym cukry: 53.55 g; Bł.: 27.96 g; Sól: 6.79 g;	E: 1976.18 kcal; B: 94.73 g; T: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 243.56 g; W tym cukry: 69.74 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 7.06 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.
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> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor koktajlowy 80 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> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor koktajlowy 80 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor 70 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> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u> ) Mix sałat 10 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u> ) Mix sałat 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u> ) Mix sałat 10 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> )		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 (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g), 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u> )	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> )	Jarzynowa z makaronem dieta (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. (bez soli i pieprzu) ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> )	Jarzynowa z makaronem ( )-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata szwedzka b/c ( ) 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem ( )-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c ( ) 200 g ( <u>MLE, SO2,</u> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )	Kanapka z szynką i sałata. (chleb pełnoziarnisty 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, SO2,</u> )	
Kolaćca	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 70 g Salata 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> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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 70 g Salata 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 70 g Salata zielona 20 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 70 g Salata 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> ) 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 70 g Salata 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 Salata zielona 20 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt		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 pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	E: 2354.47 kcal; B: 79.31 g; T: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 354.44 g; W tym cukry: 105.07 g; Bł.: 28.89 g; Sól: 7.73 g;	E: 2137.85 kcal; B: 41.93 g; T: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 343.41 g; W tym cukry: 104.50 g; Bł.: 21.28 g; Sól: 2.38 g;	E: 2520.07 kcal; B: 95.17 g; T: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 408.26 g; W tym cukry: 139.21 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 6.82 g;	E: 2207.00 kcal; B: 83.43 g; T: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; W: 339.29 g; W tym cukry: 103.32 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 8.41 g;	E: 1982.86 kcal; B: 79.40 g; T: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 267.83 g; W tym cukry: 27.44 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 11.33 g;	E: 1928.11 kcal; B: 73.95 g; T: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; W: 276.50 g; W tym cukry: 32.12 g; Bł.: 24.39 g; Sól: 8.84 g;	E: 1939.56 kcal; B: 82.76 g; T: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; W: 222.16 g; W tym cukry: 58.89 g; Bł.: 21.53 g; Sól: 8.88 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	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Salata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Obiad	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 250 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi b/c ( ) 100 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ</b> )	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> )
	E: 2183.48 kcal; B: 79.26 g; T: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W: 326.46 g; W tym cukry: 80.82 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 6.54 g;	E: 2065.41 kcal; B: 49.90 g; T: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; W: 313.60 g; W tym cukry: 76.27 g; Bł.: 20.64 g; Sól: 1.55 g;	E: 2276.91 kcal; B: 90.87 g; T: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; W: 347.41 g; W tym cukry: 70.07 g; Bł.: 25.33 g; Sól: 5.37 g;	E: 2183.60 kcal; B: 84.82 g; T: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; W: 320.81 g; W tym cukry: 83.68 g; Bł.: 38.49 g; Sól: 6.11 g;	E: 1952.55 kcal; B: 90.96 g; T: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W: 281.71 g; W tym cukry: 42.29 g; Bł.: 36.49 g; Sól: 7.03 g;	E: 1930.79 kcal; B: 81.81 g; T: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; W: 282.66 g; W tym cukry: 41.53 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 7.15 g;	E: 2000.68 kcal; B: 100.08 g; T: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; W: 247.15 g; W tym cukry: 72.40 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 6.57 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.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzchni średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z twarogiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, salata 5g, twarozek 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-01-26 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy. (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> )	Szpinakowa z zacierką (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu i soli) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy. (bez soli i pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy. (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy. (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy. (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem ( ) 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i salata ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i salata ( chleb miesny pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )
	E: 2450.05 kcal; B: 89.02 g; T: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 368.32 g; W tym cukry: 86.18 g; Bł.: 27.36 g; Sól: 6.57 g;	E: 2290.79 kcal; B: 46.56 g; T: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 369.67 g; W tym cukry: 89.58 g; Bł.: 19.58 g; Sól: 1.35 g;	E: 2535.38 kcal; B: 101.82 g; T: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 409.34 g; W tym cukry: 104.42 g; Bł.: 24.68 g; Sól: 5.44 g;	E: 2339.01 kcal; B: 97.86 g; T: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 351.56 g; W tym cukry: 92.40 g; Bł.: 35.24 g; Sól: 6.00 g;	E: 1967.53 kcal; B: 86.45 g; T: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; W: 271.03 g; W tym cukry: 42.66 g; Bł.: 32.87 g; Sól: 5.91 g;	E: 1973.44 kcal; B: 84.35 g; T: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; W: 276.70 g; W tym cukry: 30.15 g; Bł.: 25.51 g; Sól: 7.79 g;	E: 1766.22 kcal; B: 85.23 g; T: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; W: 217.39 g; W tym cukry: 58.37 g; Bł.: 20.55 g; Sól: 6.98 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.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* -dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Banan 100 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarogek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarogek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</b> )	Kanapka z szynką i salata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) 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				Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarogek 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL</b> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )
	E: 2252.47 kcal; B: 84.92 g; T: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 330.60 g; W tym cukry: 86.58 g; Bł.: 34.31 g; Sól: 7.16 g;	E: 2280.46 kcal; B: 59.26 g; T: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; W: 337.75 g; W tym cukry: 72.93 g; Bł.: 23.97 g; Sól: 1.78 g;	E: 2240.29 kcal; B: 97.45 g; T: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 345.16 g; W tym cukry: 98.21 g; Bł.: 27.24 g; Sól: 7.04 g;	E: 2308.01 kcal; B: 90.50 g; T: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; W: 344.34 g; W tym cukry: 88.64 g; Bł.: 41.74 g; Sól: 6.57 g;	E: 2225.96 kcal; B: 97.55 g; T: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 309.98 g; W tym cukry: 33.73 g; Bł.: 49.97 g; Sól: 8.33 g;	E: 2019.40 kcal; B: 86.97 g; T: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 288.59 g; W tym cukry: 44.20 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 8.10 g;	E: 2243.05 kcal; B: 99.67 g; T: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; W: 280.48 g; W tym cukry: 75.86 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 6.18 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.	
2024-01-28 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) Roszponka 10 g	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 Roszponka 10 g	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 Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 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) Roszponka 10 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) Papryka konserwowa 70 g Roszponka 10 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) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Roszponka 10 g
	II ŚN		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 () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Grysiwka (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 () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, MLE, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	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 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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g 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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 70 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 70 g Salata 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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g 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) Banan 100 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				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: 2640.31 kcal; B: 135.27 g; T: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; W: 326.79 g; W tym cukry: 80.90 g; Bł.: 33.05 g; Sól: 7.55 g;	E: 2151.06 kcal; B: 50.13 g; T: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 327.94 g; W tym cukry: 96.56 g; Bł.: 26.84 g; Sól: 2.12 g;	E: 2599.97 kcal; B: 119.72 g; T: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 370.53 g; W tym cukry: 95.53 g; Bł.: 31.08 g; Sól: 7.18 g;	E: 2518.21 kcal; B: 140.06 g; T: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 313.71 g; W tym cukry: 82.74 g; Bł.: 34.68 g; Sól: 6.91 g;	E: 2332.75 kcal; B: 120.86 g; T: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 275.90 g; W tym cukry: 30.79 g; Bł.: 33.26 g; Sól: 7.61 g;	E: 2303.98 kcal; B: 112.87 g; T: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W: 295.22 g; W tym cukry: 46.45 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 7.60 g;	E: 2353.51 kcal; B: 129.45 g; T: 109.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.97 g; W: 228.61 g; W tym cukry: 62.49 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 9.01 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,