

	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 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 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<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 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<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>) Kukinia 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>) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z serem żółtym (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	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 twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 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: 2233.45 kcal; B: 72.99 g; T: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; W: 364.63 g; W tym cukry: 78.39 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 6.21 g;	E: 2064.73 kcal; B: 34.58 g; T: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 361.04 g; W tym cukry: 83.08 g; Bł.: 16.90 g; Sól: 1.18 g;	E: 2325.75 kcal; B: 77.76 g; T: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W: 419.77 g; W tym cukry: 102.33 g; Bł.: 22.74 g; Sól: 4.84 g;	E: 2121.49 kcal; B: 77.20 g; T: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 351.81 g; W tym cukry: 79.14 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 5.69 g;	E: 2163.55 kcal; B: 98.24 g; T: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 316.31 g; W tym cukry: 45.15 g; Bł.: 46.59 g; Sól: 6.70 g;	E: 2035.05 kcal; B: 79.10 g; T: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 308.92 g; W tym cukry: 41.04 g; Bł.: 24.94 g; Sól: 6.75 g;	E: 2094.25 kcal; B: 100.62 g; T: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; W: 246.60 g; W tym cukry: 55.48 g; Bł.: 23.79 g; Sól: 6.94 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.	
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/škorki 70 g Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/škorki 70 g Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/škorki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Rukola 10 g	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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Rukola 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Rukola 10 g
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 1 szt 36 g (GLU PSZ, JAJ)	Wielowarzynna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 100 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g	
	Kolaćca	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) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor 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 (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL) Pomidor 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) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor 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) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g 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 makreli wędzonej* z warzywami () 70 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor b/škorki 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) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Banan 100 g Salata zielona 20 g
		PN	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	E: 2189.35 kcal; B: 75.48 g; T: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 336.36 g; W tym cukry: 60.22 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 7.22 g;	E: 2171.39 kcal; B: 45.13 g; T: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 359.97 g; W tym cukry: 56.76 g; Bł.: 19.98 g; Sól: 1.92 g;	E: 2264.02 kcal; B: 89.30 g; T: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; W: 358.56 g; W tym cukry: 76.56 g; Bł.: 25.81 g; Sól: 5.86 g;	E: 2108.62 kcal; B: 79.15 g; T: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; W: 330.20 g; W tym cukry: 79.64 g; Bł.: 34.33 g; Sól: 7.75 g;	E: 2185.72 kcal; B: 83.45 g; T: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 301.19 g; W tym cukry: 27.93 g; Bł.: 42.07 g; Sól: 9.20 g;	E: 1871.69 kcal; B: 70.76 g; T: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; W: 294.62 g; W tym cukry: 28.42 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 6.91 g;	E: 1971.65 kcal; B: 90.46 g; T: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 229.45 g; W tym cukry: 59.57 g; Bł.: 23.91 g; Sól: 6.69 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.	
2024-01-31 środa	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. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	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. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 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. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 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. naturalny 80 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN		Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu i soli) 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Sos bazylkowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu i soli) 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu i soli) 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g (GLU PSZ) 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 80 g Sos bazylkowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Salata 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 (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 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) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 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 wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 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 wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g 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 wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Pieczycwo chrupkie, kefir(pieczycwo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		E: 2504.07 kcal; B: 92.98 g; T: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 399.85 g; W tym cukry: 123.96 g; Bł.: 31.79 g; Sól: 7.05 g;	E: 2183.42 kcal; B: 46.14 g; T: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 366.61 g; W tym cukry: 102.93 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 1.30 g;	E: 2507.02 kcal; B: 105.54 g; T: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 422.73 g; W tym cukry: 129.30 g; Bł.: 28.39 g; Sól: 5.97 g;	E: 2290.89 kcal; B: 95.11 g; T: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; W: 377.11 g; W tym cukry: 120.67 g; Bł.: 33.13 g; Sól: 6.44 g;	E: 1922.93 kcal; B: 91.74 g; T: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; W: 278.48 g; W tym cukry: 45.21 g; Bł.: 36.72 g; Sól: 6.71 g;	E: 1847.83 kcal; B: 83.28 g; T: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 275.59 g; W tym cukry: 33.15 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 7.87 g;	E: 1874.21 kcal; B: 94.17 g; T: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 233.31 g; W tym cukry: 64.20 g; Bł.: 19.42 g; Sól: 5.92 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.	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 70 g	jogurt naturalny 100g 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Banan 100 g Pomidor 70 g
	II ŚN		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 200 g		Kefir 2% tł 200 ml (<u>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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</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>) 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>) 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 (<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>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor b/skórki 70 g 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>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata 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>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor b/skórki 70 g 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (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 sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
		E: 2318.16 kcal; B: 80.84 g; T: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; W: 343.37 g; W tym cukry: 91.60 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 8.52 g;	E: 2362.53 kcal; B: 57.56 g; T: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 362.04 g; W tym cukry: 90.69 g; Bł.: 23.38 g; Sól: 2.15 g;	E: 2509.36 kcal; B: 90.40 g; T: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 409.65 g; W tym cukry: 127.69 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 7.23 g;	E: 2381.64 kcal; B: 88.43 g; T: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 358.06 g; W tym cukry: 94.19 g; Bł.: 40.39 g; Sól: 6.85 g;	E: 2255.80 kcal; B: 89.44 g; T: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 323.17 g; W tym cukry: 47.24 g; Bł.: 39.89 g; Sól: 7.37 g;	E: 2120.53 kcal; B: 85.89 g; T: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W: 291.70 g; W tym cukry: 34.92 g; Bł.: 30.52 g; Sól: 9.89 g;	E: 1981.64 kcal; B: 97.37 g; T: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; W: 229.51 g; W tym cukry: 63.16 g; Bł.: 23.61 g; Sól: 8.70 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.	
2024-02-02 piątek	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 JECZ.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 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 Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 JECZ.) Salata zielona 20 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 JECZ.) Gruszka 150 g Salata zielona 20 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 70 g Salata zielona 20 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 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 70 g Gruszka 1 szt. 150 g Salata zielona 20 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	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 Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	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 Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	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 oprószany 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 oprószany 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 oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				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) 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 (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 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) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) 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) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 70 g 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) Papryka świeża 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				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: 2445.73 kcal; B: 85.53 g; T: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 385.64 g; W tym cukry: 100.73 g; Bł.: 28.16 g; Sól: 6.05 g;	E: 2202.94 kcal; B: 46.19 g; T: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 359.70 g; W tym cukry: 102.10 g; Bł.: 19.61 g; Sól: 1.31 g;	E: 2508.31 kcal; B: 102.49 g; T: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W: 406.96 g; W tym cukry: 114.12 g; Bł.: 22.78 g; Sól: 5.17 g;	E: 2309.15 kcal; B: 95.99 g; T: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; W: 357.56 g; W tym cukry: 120.64 g; Bł.: 33.09 g; Sól: 5.67 g;	E: 1986.44 kcal; B: 89.66 g; T: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; W: 267.87 g; W tym cukry: 43.82 g; Bł.: 40.85 g; Sól: 6.82 g;	E: 1907.21 kcal; B: 83.94 g; T: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 270.68 g; W tym cukry: 42.74 g; Bł.: 27.30 g; Sól: 6.49 g;	E: 2046.96 kcal; B: 92.75 g; T: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; W: 252.03 g; W tym cukry: 63.17 g; Bł.: 26.79 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.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor b/skórki 70 g	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 pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Pomidor 70 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) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Pomidor 70 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) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Pomidor 70 g
	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)
Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ziemiaczana (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) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemiaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 50g, salata 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 25 g Miód (25g) 1 szt 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)
	E: 2179.04 kcal; B: 78.05 g; T: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 340.77 g; W tym cukry: 66.39 g; Bł.: 34.55 g; Sól: 7.90 g;	E: 2135.43 kcal; B: 47.99 g; T: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; W: 355.38 g; W tym cukry: 48.44 g; Bł.: 24.38 g; Sól: 1.33 g;	E: 2443.19 kcal; B: 96.73 g; T: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 394.31 g; W tym cukry: 84.36 g; Bł.: 29.59 g; Sól: 7.20 g;	E: 2050.85 kcal; B: 81.81 g; T: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 324.84 g; W tym cukry: 66.14 g; Bł.: 36.38 g; Sól: 7.17 g;	E: 1967.95 kcal; B: 88.05 g; T: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 279.13 g; W tym cukry: 34.23 g; Bł.: 32.98 g; Sól: 9.54 g;	E: 2096.56 kcal; B: 79.75 g; T: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 308.89 g; W tym cukry: 41.44 g; Bł.: 32.05 g; Sól: 8.56 g;	E: 1831.18 kcal; B: 84.28 g; T: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; W: 216.41 g; W tym cukry: 45.35 g; Bł.: 23.22 g; Sól: 9.01 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.	
2024-02-04, 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 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 25 g Salata zielona 20 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 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	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>) Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Salata 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g
	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, salata 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, brokul)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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, brokul) (bez soli) * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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 Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g	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, brokul)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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, brokul)* 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, brokul)* 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				Salatka 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>) Salatka 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 100 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 100 g Pomidor 70 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				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>)	Pieczycwo chrupkie, kefir(pieczycwo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2028.13 kcal; B: 83.44 g; T: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; W: 306.74 g; W tym cukry: 56.33 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 6.58 g;	E: 2015.71 kcal; B: 47.42 g; T: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; W: 321.18 g; W tym cukry: 75.54 g; Bł.: 19.24 g; Sól: 1.43 g;	E: 2072.39 kcal; B: 92.88 g; T: 39.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; W: 345.09 g; W tym cukry: 80.22 g; Bł.: 21.57 g; Sól: 5.37 g;	E: 1888.12 kcal; B: 87.61 g; T: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; W: 293.68 g; W tym cukry: 56.91 g; Bł.: 30.33 g; Sól: 6.04 g;	E: 2006.67 kcal; B: 100.32 g; T: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; W: 259.28 g; W tym cukry: 38.11 g; Bł.: 35.94 g; Sól: 9.73 g;	E: 1824.03 kcal; B: 94.75 g; T: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 259.09 g; W tym cukry: 30.31 g; Bł.: 22.78 g; Sól: 7.43 g;	E: 2054.60 kcal; B: 103.23 g; T: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; W: 229.82 g; W tym cukry: 68.90 g; Bł.: 19.58 g; Sól: 7.77 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 JEĆZ - 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,