

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</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> ) 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> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 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> ) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</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> ) 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> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</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> ) 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> ) Pomidor 70 g Mix sałat 10 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> ) 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> ) Pomidor 70 g 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> ) 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> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 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> ) Pomidor 70 g Banan 100 g Mix sałat 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml		Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u> )
Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u> )	Brokułowa z ryżem (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy* (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli) ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Salata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 200 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</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> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g ( <u>RYB, 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> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL,</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> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	PN	Mus owocowy 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 sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u> )
	E: 2469.30 kcal; B: 84.22 g; T: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; W: 370.89 g; W tym cukry: 76.44 g; Bł.: 34.56 g; Sól: 8.52 g;	E: 2250.60 kcal; B: 47.20 g; T: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 359.33 g; W tym cukry: 90.90 g; Bł.: 23.64 g; Sól: 1.20 g;	E: 2265.14 kcal; B: 94.99 g; T: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 367.48 g; W tym cukry: 96.88 g; Bł.: 24.67 g; Sól: 6.39 g;	E: 2186.34 kcal; B: 84.42 g; T: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; W: 351.39 g; W tym cukry: 92.32 g; Bł.: 45.05 g; Sól: 7.65 g;	E: 1966.02 kcal; B: 74.44 g; T: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; W: 294.03 g; W tym cukry: 50.20 g; Bł.: 47.18 g; Sól: 7.59 g;	E: 1894.51 kcal; B: 78.15 g; T: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W: 275.70 g; W tym cukry: 34.35 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 8.42 g;	E: 1870.38 kcal; B: 92.00 g; T: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 240.71 g; W tym cukry: 62.83 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 7.34 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.	
2024-02-06 wtorek	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> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 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> ) Pomidor b/skórki 70 g Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 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> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Gruszka 150 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> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 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, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	II SN		Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, serek homo naturalny 50g, pomidor 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )		Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, serek homo naturalny 50g, pomidor 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g
	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> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <b>SEL</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> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 50 g ( <b>SEL</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> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <b>SEL</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> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <b>SEL</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> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, 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 Sopotcka wieprzowa, 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN		Banan 1szt. 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 mieszany pszenno- żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )	Kanapka z szynką i salata( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 10) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )
		E: 2302.68 kcal; B: 87.28 g; T: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; W: 363.23 g; W tym cukry: 112.54 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 6.48 g;	E: 2516.78 kcal; B: 56.56 g; T: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; W: 406.98 g; W tym cukry: 127.26 g; Bł.: 20.17 g; Sól: 0.95 g;	E: 2318.11 kcal; B: 97.75 g; T: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 385.43 g; W tym cukry: 126.24 g; Bł.: 25.40 g; Sól: 5.32 g;	E: 2240.86 kcal; B: 92.05 g; T: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; W: 357.64 g; W tym cukry: 114.67 g; Bł.: 33.82 g; Sól: 5.97 g;	E: 2061.21 kcal; B: 95.57 g; T: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 282.44 g; W tym cukry: 35.80 g; Bł.: 28.11 g; Sól: 8.29 g;	E: 2001.06 kcal; B: 93.05 g; T: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W: 278.97 g; W tym cukry: 27.39 g; Bł.: 21.05 g; Sól: 7.66 g;	E: 1820.48 kcal; B: 96.01 g; T: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W: 222.68 g; W tym cukry: 55.10 g; Bł.: 17.47 g; Sól: 7.14 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Rukola 10 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Rukola 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Rukola 10 g
	II ŚN	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g			Jabłko pieczone 150 g		
Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Grysikowa (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu i bez soli) () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )				Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Dżem 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 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> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 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> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Banan 100 g Pomidorki koktajlowe 70 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> )	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 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 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	E: 2427.13 kcal; B: 95.69 g; T: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 364.07 g; W tym cukry: 102.33 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 6.56 g;	E: 2144.44 kcal; B: 48.81 g; T: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 350.71 g; W tym cukry: 72.98 g; Bł.: 22.53 g; Sól: 1.27 g;	E: 2376.47 kcal; B: 97.01 g; T: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 395.26 g; W tym cukry: 106.01 g; Bł.: 23.24 g; Sól: 6.32 g;	E: 2167.40 kcal; B: 95.96 g; T: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W: 330.32 g; W tym cukry: 85.34 g; Bł.: 31.33 g; Sól: 7.17 g;	E: 2134.94 kcal; B: 92.62 g; T: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; W: 313.11 g; W tym cukry: 50.94 g; Bł.: 36.32 g; Sól: 8.15 g;	E: 1962.67 kcal; B: 79.44 g; T: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; W: 291.84 g; W tym cukry: 51.06 g; Bł.: 27.88 g; Sól: 6.26 g;	E: 1988.76 kcal; B: 102.87 g; T: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 253.53 g; W tym cukry: 63.48 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 7.41 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.	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Banan 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )			Kanapka z szynką i sałatką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 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	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ziemniaczana (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli) ( ) 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z ryżem brązowym i wieprzowiną 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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 wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )			Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb mieszany pszenno- żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <u>MLE</u> )
		E: 2740.78 kcal; B: 91.23 g; T: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 435.84 g; W tym cukry: 93.10 g; Bł.: 36.46 g; Sól: 6.93 g;	E: 2491.51 kcal; B: 55.06 g; T: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 411.17 g; W tym cukry: 84.66 g; Bł.: 26.07 g; Sól: 1.39 g;	E: 2782.98 kcal; B: 97.06 g; T: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; W: 460.62 g; W tym cukry: 108.09 g; Bł.: 36.46 g; Sól: 5.69 g;	E: 2458.62 kcal; B: 92.52 g; T: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; W: 372.97 g; W tym cukry: 105.80 g; Bł.: 40.97 g; Sól: 6.41 g;	E: 2050.30 kcal; B: 90.68 g; T: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 286.22 g; W tym cukry: 47.88 g; Bł.: 53.12 g; Sól: 7.68 g;	E: 2179.68 kcal; B: 88.17 g; T: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 323.78 g; W tym cukry: 33.32 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 7.60 g;	E: 2060.35 kcal; B: 92.87 g; T: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; W: 248.36 g; W tym cukry: 67.48 g; Bł.: 28.33 g; Sól: 6.01 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.
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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g 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% 20 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 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> ) 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> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 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> ) 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> ) Mandarynka 150 g Papryka konserwowa 70 g 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> ) 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> ) Mandarynka 150 g Papryka konserwowa 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> ) Ser żółty 50 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> ) Jabłko pieczone 150 g 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, GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 g Papryka konserwowa 70 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kanapka z jajkiem i salata ( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, salata 10g) 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
2024-02-09 piątek Obiad	Krem z dyni i marchwi *( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( <u>)</u> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy. ( <u>)</u> (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( <u>)</u> 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) ( <u>)</u> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy. ( <u>)</u> (bez pieprzu i soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinał gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( <u>)</u> 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Krem z dyni i marchwi *( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( <u>)</u> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy. ( <u>)</u> (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( <u>)</u> 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Krem z dyni i marchwi *( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( <u>)</u> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy. ( <u>)</u> (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( <u>)</u> 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( <u>)</u> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy. ( <u>)</u> 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( <u>)</u> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy. ( <u>)</u> (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( <u>)</u> 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *( <u>)</u> 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( <u>)</u> 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Warzywa po grecku (bez cukru) ( <u>)</u> 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Warzywa po grecku (bez cukru i pieprzu) ( <u>)</u> 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Kanapka z wędliną i salata ( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, wędlina 50g, salata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( <u>)</u> 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	
Kolejca	Roszonka 10 g 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 jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Roszonka 10 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 białek z natką pietruszki 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g	Roszonka 10 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 białek z natką pietruszki 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g	Roszonka 10 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 białek z natką pietruszki 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Jabłko 150 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kanapka z szynką i salata ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i salata ( chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> )	Kanapka z szynką i salata ( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 5g, salata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	E: 2258.79 kcal; B: 81.24 g; T: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 345.40 g; W tym cukry: 86.70 g; Bł.: 35.03 g; Sól: 7.74 g;	E: 2123.86 kcal; B: 47.48 g; T: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; W: 339.97 g; W tym cukry: 90.19 g; Bł.: 27.09 g; Sól: 2.54 g;	E: 2438.61 kcal; B: 99.70 g; T: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 397.11 g; W tym cukry: 106.32 g; Bł.: 32.90 g; Sól: 6.74 g;	E: 2172.53 kcal; B: 92.31 g; T: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; W: 329.50 g; W tym cukry: 86.48 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 7.11 g;	E: 2021.04 kcal; B: 86.42 g; T: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; W: 289.48 g; W tym cukry: 51.99 g; Bł.: 43.57 g; Sól: 8.13 g;	E: 2167.72 kcal; B: 85.84 g; T: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 304.01 g; W tym cukry: 59.15 g; Bł.: 40.83 g; Sól: 8.59 g;	E: 1909.03 kcal; B: 90.46 g; T: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; W: 212.87 g; W tym cukry: 51.47 g; Bł.: 24.05 g; Sól: 7.37 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.	
2024-02-10 sobota	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> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 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% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g 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> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 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 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- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</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> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 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, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 70 g Banan 100 g Salata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</b> )	Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 10g) 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	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 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 ( <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 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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> ) Salata zielona 20 g Mus z jabłek ( ) z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 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> ) 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb mieszany pszenno- żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )
		E: 2283.13 kcal; B: 83.25 g; T: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 333.21 g; W tym cukry: 79.42 g; Bł.: 36.55 g; Sól: 7.40 g;	E: 2321.64 kcal; B: 59.23 g; T: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; W: 346.63 g; W tym cukry: 90.24 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 1.70 g;	E: 2399.83 kcal; B: 97.10 g; T: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; W: 372.87 g; W tym cukry: 88.54 g; Bł.: 32.16 g; Sól: 6.56 g;	E: 2153.17 kcal; B: 87.46 g; T: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; W: 320.39 g; W tym cukry: 80.17 g; Bł.: 40.21 g; Sól: 6.88 g;	E: 2182.68 kcal; B: 92.30 g; T: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; W: 294.59 g; W tym cukry: 29.44 g; Bł.: 35.80 g; Sól: 10.04 g;	E: 2073.94 kcal; B: 81.61 g; T: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 294.85 g; W tym cukry: 36.14 g; Bł.: 31.95 g; Sól: 7.89 g;	E: 2042.64 kcal; B: 95.70 g; T: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; W: 234.60 g; W tym cukry: 66.82 g; Bł.: 19.10 g; Sól: 9.02 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.	
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Mix salat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix salat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <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 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 wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 70 g Mix salat 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 wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 70 g Mix salat 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 wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Mix salat 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 wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Mix salat 10 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Ryżowa (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 75 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )		Kanapka z jajkiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, salata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Brokuł gotowany* 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salata zielona 20 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN							Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )
		E: 2663.09 kcal; B: 125.62 g; T: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; W: 338.31 g; W tym cukry: 56.72 g; Bł.: 23.89 g; Sól: 7.57 g;	E: 2447.47 kcal; B: 56.31 g; T: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; W: 363.32 g; W tym cukry: 63.42 g; Bł.: 16.69 g; Sól: 1.70 g;	E: 2563.07 kcal; B: 124.77 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 359.70 g; W tym cukry: 74.19 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 6.24 g;	E: 2536.25 kcal; B: 130.23 g; T: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; W: 327.85 g; W tym cukry: 59.16 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 7.04 g;	E: 2308.43 kcal; B: 129.21 g; T: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; W: 264.90 g; W tym cukry: 46.35 g; Bł.: 32.55 g; Sól: 6.88 g;	E: 2190.67 kcal; B: 123.41 g; T: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; W: 260.15 g; W tym cukry: 41.65 g; Bł.: 24.82 g; Sól: 7.33 g;	E: 2227.10 kcal; B: 126.88 g; T: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; W: 225.44 g; W tym cukry: 63.27 g; Bł.: 21.20 g; Sól: 7.15 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 JE CZ - 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,