

		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.
2025-12-08 poniedziałek	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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Dżem 25 g Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galarełka o smaku cytrynowym 150 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)			Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g Surówka z selera i jabłakz olejem b/c () 100 g (SEL)
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2454.69 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2077.18 kcal; Białko ogółem: 42.51 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 346.03 g; W tym cukry: 108.14 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 2357.89 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 382.08 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2230.93 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1862.82 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 270.86 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1812.23 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 265.87 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2045.15 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 230.12 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 6.33 g;

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzowana, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzowana, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzowana, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzowana, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Ogórek kiszony 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 20 g
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Szynka wędzowana gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dynamis duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wędzowana gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ) Dynamis duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dynamis duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wędzowana gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dynamis duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Szynka wędzowana gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynamis duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dynamis duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ) Szynka wędzowana gotowana 90 g Dynamis duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 20 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzkiem z kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzkiem z kurczaka () 50 g (SEL.) Pomidor b/śkórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzkiem z kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Banana 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Banana 1szt. 1 szt				Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Pieczony chrupkie żytnie, kefir (pieczony chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 250 g (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2356.95 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 374.68 g; W tym cukry: 119.43 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2391.82 kcal; Białko ogółem: 49.10 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 407.51 g; W tym cukry: 135.90 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 1.04 g;	Wartość energetyczna: 2312.45 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 399.56 g; W tym cukry: 140.26 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2275.28 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; W tym cukry: 117.82 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2032.25 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1877.35 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2079.26 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 254.92 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 6.78 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.
2025-12-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki 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) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (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) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Rukola 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Galeretka o smaku truskawkowym 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Kalaflor gotowany* 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 20 g Brokuł gotowany* 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Banan 100 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2420.34 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 371.69 g; W tym cukry: 109.61 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2081.19 kcal; Białko ogółem: 43.33 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 1.28 g;	Wartość energetyczna: 2478.18 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 412.35 g; W tym cukry: 129.49 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2174.61 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1932.94 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 289.68 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1885.07 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 291.13 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2166.63 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 254.44 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.88 g;

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g		Banan 200 g	Banan 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE, SEL) Sałatka jarzynowa - dieta() 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta() 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta() 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta() 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta() 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta() 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mandarynka 150 g Sałatka jarzynowa - dieta() 100 g (MLE, SEL) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)				Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 20 g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2528.74 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 111.73 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2373.37 kcal; Białko ogółem: 46.15 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 413.71 g; W tym cukry: 115.30 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 2477.93 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 415.17 g; W tym cukry: 125.42 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2399.16 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; W tym cukry: 112.43 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2226.34 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2115.73 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2135.19 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 243.22 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 5.53 g;

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-12-12 piątek	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 ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Miód (25g) 1 szt Rozzpinka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 20 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Rozzpinka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Rozzpinka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	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 ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Miód (25g) 1 szt Rozzpinka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Rozzpinka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Rozzpinka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Jabłko 150 g Rozzpinka 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Ser żółty 50 g (MLE ,) Pomidor 50 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Szpinał gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (GLU PSZ ,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ryz na mleku z dżemem 150 g (MLE ,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB ,) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE ,)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE ,)	Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Salata zielona 10 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL ,)	
	Kolacja	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE ,) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE ,) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE ,) Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE ,) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE ,) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE ,) Jabłko 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2 ,) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2 ,) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2 ,) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2522.96 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 401.17 g; W tym cukry: 127.85 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2121.14 kcal; Białko ogółem: 43.02 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 371.33 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 1.88 g;	Wartość energetyczna: 2683.70 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 442.63 g; W tym cukry: 117.87 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2543.76 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 389.74 g; W tym cukry: 128.46 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2068.80 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2040.41 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2036.10 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 219.27 g; W tym cukry: 56.12 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.91 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.-ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Salata strzępiasta czerwona 20 g Pomidor biskorki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Mus z jablek () z/c 50 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Salata strzępiasta czerwona 20 g Pomidor biskorki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Rzodkiew biała 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Rzodkiew biała 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Salata strzępiasta czerwona 20 g Pomidor biskorki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Rzodkiew biała 70 g Banan 100 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	
	II ŚN		Wafle ryżowe 20 g				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surowka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Surowka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g Pomidor biskorki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Pieczycwo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2394.55 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2224.97 kcal; Białko ogółem: 44.47 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 2.02 g;	Wartość energetyczna: 2254.34 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; W tym cukry: 111.83 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2206.42 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2129.63 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 288.27 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1929.81 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2010.62 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 222.78 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 5.83 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.	
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/śkórki 70 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)		Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE) Banana 100 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g
		Wartość energetyczna: 2653.31 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 91.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2132.35 kcal; Białko ogółem: 39.01 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 1.92 g;	Wartość energetyczna: 2144.33 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; W tym cukry: 101.26 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2497.18 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; W tym cukry: 88.75 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2321.94 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 265.08 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1891.09 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2332.86 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 106.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 222.85 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.08 g;

2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Banan 200 g	Surówka z marchwi b/c () 200 g (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/śkórki 70 g Dżem 30 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/śkórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g 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.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Pieczewo chrupkie żytnie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2507.42 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 403.37 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2190.13 kcal; Białko ogółem: 41.18 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 133.73 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 1.45 g;	Wartość energetyczna: 2402.37 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 414.55 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2422.88 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 413.10 g; W tym cukry: 144.04 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2066.06 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1993.90 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 306.65 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2042.98 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 224.39 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.61 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.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.ciąż.
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Rukola 10 g Musi z jabłek() z/c 50 g Pomidor b/śkórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rukola 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papryka świeża 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banana 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banana 200 g		Banana 200 g	Banana 200 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/śkórki 70 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2302.79 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 119.51 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2019.50 kcal; Białko ogółem: 48.96 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 96.82 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 2.74 g;	Wartość energetyczna: 2163.72 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 36.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; W tym cukry: 141.24 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2212.82 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 360.84 g; W tym cukry: 126.48 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2059.15 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1691.91 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 37.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 265.67 g; W tym cukry: 38.14 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2150.05 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 212.59 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 7.57 g;

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-12-17 Środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki 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) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (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) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Galeетка jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Mandarynka 150 g Twarożek 50 g (MLE)	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Dżem 40 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Dżem 40 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Salatka szwedzka b/c () 70 g (GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mandarynka 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 150 g	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Pieczynko chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2548.33 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2357.54 kcal; Białko ogółem: 48.49 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 395.97 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 1.54 g;	Wartość energetyczna: 2605.28 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 425.98 g; W tym cukry: 115.81 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2305.28 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1992.69 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1956.18 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; W tym cukry: 45.54 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1842.53 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 212.92 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 6.03 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (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/śkórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomarańcza 150 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński () -dieta (bez soli) 80 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli) * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ,) Budyń z wiązownicy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g			Pomarańcza 150 g		Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2215.08 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2007.70 kcal; Białko ogółem: 42.84 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 2166.08 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2041.38 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2032.43 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1958.02 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1963.54 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 214.85 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 4.99 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.
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 50 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biskopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)				Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona,parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona,parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona,parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Banan 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona,parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2465.99 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 378.52 g; W tym cukry: 132.07 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2090.53 kcal; Białko ogółem: 41.77 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 358.46 g; W tym cukry: 139.73 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 2.10 g;	Wartość energetyczna: 2594.85 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 416.99 g; W tym cukry: 155.97 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2467.72 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 123.78 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1817.76 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; W tym cukry: 44.24 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1882.65 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 268.93 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1965.71 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 224.67 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.03 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Rozszponka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rozszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/śkórki 70 g	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Rozszponka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Rozszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Rozszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Rozszponka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Rozszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł. 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi () 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g (GLUPSZ, SEL.) Buraczki oprószone (bez soli) () 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi () 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE, PSZ) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE, PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Banan 100 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.)
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2345.22 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; W tym cukry: 114.39 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2153.30 kcal; Białko ogółem: 44.03 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 2378.45 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2214.37 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 346.91 g; W tym cukry: 112.01 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2051.46 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2158.57 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 260.86 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.94 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Miód (25g) 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g		Maślanka 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)			Jabłko 150 g	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ)				Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 20 g	Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2348.74 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2227.43 kcal; Białko ogółem: 45.95 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; W tym cukry: 122.46 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 1.82 g;	Wartość energetyczna: 2290.34 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1819.80 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1957.39 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 274.90 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1877.94 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 273.18 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1940.94 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 221.93 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 5.40 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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