

		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.
2025-12-22 poniedziałek	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.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 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.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 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.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 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.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemiacczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemiacczana (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Ziemiacczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Ziemiacczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemiacczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemiacczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemiacczana 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Surówka z marchwi b/c 200 g (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 5 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Banan 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2545.72 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 388.24 g; W tym cukry: 128.67 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2233.10 kcal; Białko ogółem: 40.82 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; W tym cukry: 112.50 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 2.31 g;	Wartość energetyczna: 2466.75 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 413.80 g; W tym cukry: 146.81 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2423.94 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; W tym cukry: 127.28 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1924.58 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 265.23 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 1837.24 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1987.85 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 218.96 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 8.38 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 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) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ .) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 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 z koperkiem 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 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 z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 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) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) 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 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ .) Buraczki oprószane 100 g (GLU PSZ .) Surówka z marchwi 100 g (MLE .) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ .) Buraczki oprószane (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 .)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Buraczki oprószane 100 g (GLU PSZ .) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE .)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ .) Buraczki oprószane 100 g (GLU PSZ .) Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE, SEL .) Buraczki oprószane 100 g (GLU PSZ .) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ .) Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE, SEL .) Buraczki oprószane 100 g (GLU PSZ .) Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE, SEL .) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Buraczki oprószane 100 g (GLU PSZ .) Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE, SEL .) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ .) Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE, SEL .) Buraczki oprószane 100 g (GLU PSZ .) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Sałata zielona 5 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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) Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka 100 g (SEL .) Pomidor b/skórki 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 .) Pomidor b/skórki 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 .) Pomidor b/skórki 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) Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka 100 g (SEL .) Rzodkiew biała 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) Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka 100 g (SEL .) Rzodkiew biała 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 .) Pomidor b/skórki 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) Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka 100 g (SEL .) Banan 100 g Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Pieczywo 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 .) 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	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2361.86 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2204.67 kcal; Białko ogółem: 46.47 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 2308.56 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 400.29 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2202.14 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1969.18 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1787.95 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 286.05 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1993.74 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 230.14 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.02 g;	

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.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.	
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Jabłka prażone b/c 50 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)
	II ŚN		Kisiel o smaku pomarańczowym z/c 150 ml	Galaretka o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 20 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 110 g (<u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)			Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)	Mandarynka 150 g	Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u> ,)	Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g
	Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 70 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 70 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor b/skórki 70 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mandarynka 150 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2545.81 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 396.24 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2184.90 kcal; Białko ogółem: 51.06 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 2566.06 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 421.32 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2462.22 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 96.09 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1829.76 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 257.35 g; W tym cukry: 37.13 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1825.50 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 266.53 g; W tym cukry: 31.27 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2043.58 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 218.11 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.67 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.	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 70 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Krem z dyni (bez pieprzu) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krem z dyni (bez pieprzu) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Krem z dyni (bez pieprzu) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z dyni (bez pieprzu) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krem z dyni 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krem z dyni (bez pieprzu) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krem z dyni 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)			Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2381.60 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2052.23 kcal; Białko ogółem: 48.91 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 2122.01 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 114.16 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2278.40 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 106.55 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1986.99 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 261.07 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1788.56 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 279.35 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2038.78 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 205.44 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.89 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.	
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos bazyliowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ryżem (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 50 g Sos bazyliowy (bez soli i pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane 100 g Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Schab gotowany 80 g Sos bazyliowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kalafor gotowany* 100 g	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Schab gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Schab gotowany 80 g Sos bazyliowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i szynki- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i szynki- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i szynki- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i szynki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i szynki- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Banan 100 g Sałatka z ryżu, brokułów i szynki- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2368.06 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2225.05 kcal; Białko ogółem: 52.09 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 1.87 g;	Wartość energetyczna: 2461.92 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 366.61 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2367.85 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1958.84 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 256.58 g; W tym cukry: 39.12 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1829.34 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1911.39 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 217.94 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 7.25 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.
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/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) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 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) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biskopky b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*. 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*. 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g			Banan 200 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g	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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (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) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (SEL) Miód (25g) 1 szt 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) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (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) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (SEL) 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (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.) 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 Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2388.42 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 124.83 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2158.06 kcal; Białko ogółem: 41.12 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 2.77 g;	Wartość energetyczna: 2186.59 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2357.55 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 373.50 g; W tym cukry: 125.68 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1972.65 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 32.22 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1912.39 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1960.37 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 233.98 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.90 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabliko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 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) Jabliko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabliko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 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) Twarożek 60 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Roszponka 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) Jabliko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Jabliko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Roszponka 10 g	
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 100 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml	Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) 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	
	Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 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) Banan 100 g Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami 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 dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2191.25 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; W tym cukry: 109.67 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2002.19 kcal; Białko ogółem: 41.74 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 1.94 g;	Wartość energetyczna: 2125.65 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2491.75 kcal; Białko ogółem: 130.03 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 110.42 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2212.15 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 257.91 g; W tym cukry: 35.88 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1763.84 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 279.72 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2321.46 kcal; Białko ogółem: 130.63 g; Tłuszcz: 111.70 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 212.13 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.24 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.	
2025-12-29 poniedziałek	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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata strzępiasta czerwona 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/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	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.) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata strzępiasta czerwona 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 70 g Sałata 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	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.) Ogórek świeży 70 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (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	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			Mandarynka 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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 z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 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 z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 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 z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 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 papryki 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 papryki 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 z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 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 z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2377.06 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 398.76 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2096.54 kcal; Białko ogółem: 33.34 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 1.01 g;	Wartość energetyczna: 2389.81 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 429.01 g; W tym cukry: 121.62 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2193.42 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2033.09 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1985.33 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 286.19 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2061.85 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 92.82 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 214.28 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.13 g;

	KRK- NAR IV Łatwa strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE ,) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Chleb Graham 75 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Chleb Graham 90 g (GLUPSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Papryka świeża 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLUPSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g
	II ŚN		Podpiłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE ,)			Podpiłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE ,)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLUPSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Pomidor 50 g
	Obiad	Solferino 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ ,) Pieczeń rzymska drobiowa (bez pieprzu) 80 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (GLUPSZ, SEL ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Pieczeń rzymska drobiowa (bez pieprzu) 40 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos ziołowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLUPSZ, SEL ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Solferino 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Pieczeń rzymska drobiowa (bez pieprzu) 80 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (GLUPSZ, SEL ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos ziołowy 100 ml (GLUPSZ, SEL ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ ,) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos ziołowy 100 ml (GLUPSZ, SEL ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Pieczeń rzymska drobiowa (bez pieprzu) 80 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (GLUPSZ, SEL ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ ,) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ ,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE ,)			Jabłko 150 g	Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g (MLE ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (MLE ,) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLUPSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,) Sałata zielona 5 g
	Kolejacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL ,) Pomidor b/skórki 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 ,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 50 g (RYB, SEL ,) Pomidor b/skórki 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 (GLUPSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL ,) Pomidor b/skórki 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 (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL ,) 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 (GLUPSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL ,) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE ,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL ,) Pomidor b/skórki 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 (GLUPSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL ,) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLUPSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLUPSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2248.37 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2106.62 kcal; Białko ogółem: 47.79 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 2305.37 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 123.88 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2260.71 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 96.82 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2110.78 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1867.31 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; W tym cukry: 40.32 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2038.54 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 227.89 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 5.90 g;	

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2025-12-31, środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego). 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego). 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego). 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g
	Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor b/skórki 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor b/skórki 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor b/skórki 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 70 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor b/skórki 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Banan 100 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g
PN	Banan 1szt. 1 szt				Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir(pieczyczo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2657.40 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 417.40 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2255.78 kcal; Białko ogółem: 42.36 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 117.17 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2682.84 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 459.97 g; W tym cukry: 133.14 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2551.14 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 403.07 g; W tym cukry: 118.39 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2155.36 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2001.86 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; W tym cukry: 35.80 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1946.72 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 195.42 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.87 g;	

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-01-01. czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor b/skórki 70 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	
	II ŚN	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)			Kefir 2 % tł 200g 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) Pomidor 50 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ)	Krupnik jęczmienny (bez soli) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ)	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ)	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g			Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g	Mandarynka 150 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor b/skórki 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor b/skórki 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (SEL) 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (SEL) 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor b/skórki 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2012.13 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2053.86 kcal; Białko ogółem: 45.83 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 1.94 g;	Wartość energetyczna: 2027.88 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 38.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1989.75 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 312.84 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1829.56 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 251.74 g; W tym cukry: 49.06 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1648.24 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 242.08 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1750.17 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 208.03 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 6.67 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.
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 g Jabłko 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLUPSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 70 g Pomarańcza 150 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			Maślanka 200 ml (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5g
	Obiad	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.)	Ryżowa (bez soli) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 50 g (RYB.) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.)	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.)	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)			Jabłko 1 szt 1 szt	Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (GLUPSZ, SEL.)		Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50g
	Kolejacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 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.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 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 (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2429.48 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 371.29 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2082.01 kcal; Białko ogółem: 45.71 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 1.65 g;	Wartość energetyczna: 2483.48 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 407.49 g; W tym cukry: 119.34 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2149.16 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 101.33 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1942.90 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 258.38 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1849.21 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 260.66 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1918.23 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 213.63 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.73 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.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) 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, SO2.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 70 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Pomidor 70 g
II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		Jogurt naturalny 2,5% 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu). 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami (bez soli) 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu). 80 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu). 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu). 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu). 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez glutenu) 150 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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.) Pomidor b/skórki 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	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.) Pomidor b/skórki 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.) Ogórek kiszony 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.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2151.24 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 334.80 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2154.16 kcal; Białko ogółem: 40.38 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 104.14 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 1.28 g;	Wartość energetyczna: 2221.14 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; W tym cukry: 121.38 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2023.95 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1897.98 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 264.97 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1888.15 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1757.66 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 207.65 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 7.47 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.	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 40 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli) * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g
PN		Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir(pieczycwo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2065.60 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1995.38 kcal; Białko ogółem: 46.03 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 2.07 g;	Wartość energetyczna: 2127.65 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 40.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 1949.69 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 45.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2002.09 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 249.62 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1775.02 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 252.83 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1983.06 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 203.91 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 6.42 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,