

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Fasolowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE.</u>)	
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
PN	Banan 1szt. 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2509.20 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 129.42 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2562.81 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 345.79 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2645.82 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 91.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 99.63 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2300.32 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 144.76 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1493.89 kcal; Białko ogółem: 55.65 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 225.95 g; W tym cukry: 113.60 g; Błonnik pok.: 13.69 g; Sól: 3.33 g;	

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 30 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE,)	Ogórkowa z ziemniakami 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ,) Buraczki oprószone 50 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i selera 50 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE,)		
PD	Jabłko 150 g					
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Galaretki drobiowa z udużem z kurczaka 100 g (SEL,) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) 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,) Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) 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,) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 25 g (SEL,) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 25 g (SEL,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2216.09 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2393.65 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2548.90 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2261.54 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1427.38 kcal; Białko ogółem: 53.67 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 216.18 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 12.54 g; Sól: 2.77 g;	Wartość energetyczna: 1544.83 kcal; Białko ogółem: 59.44 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 233.41 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 12.54 g; Sól: 2.91 g;

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
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 JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 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>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 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>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 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>) Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 25 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z marchwi 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	
	PD	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</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 70 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</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 Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 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 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)
	PN	Mandarynka 150 g				
		Wartość energetyczna: 2686.12 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 375.16 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2875.58 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 102.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 380.11 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 3030.83 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 106.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 407.96 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2555.91 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1509.24 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 227.89 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 13.34 g; Sól: 3.35 g;

		KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 70 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g		
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Mandarynka 150 g			
	Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.)	Krem z dyni 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 80 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) 30 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Babka piaskowa 25 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.)	Krem z dyni 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 80 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Babka piaskowa 25 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.)	
	PD	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.)						
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g			
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2439.85 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 97.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2515.03 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2609.38 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2383.62 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 96.39 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1416.85 kcal; Białko ogółem: 61.42 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 213.17 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 1431.24 kcal; Białko ogółem: 61.81 g; Tłuszcz: 39.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 216.32 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 2.99 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 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 zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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>) Kalań gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Pomidorowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalań gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 50 g	
	PD	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 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 z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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 z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2451.10 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2474.38 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 100.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2403.43 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2415.12 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1586.10 kcal; Białko ogółem: 56.73 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 210.73 g; W tym cukry: 35.06 g; Błonnik pok.: 10.53 g; Sól: 2.96 g;	

		KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*. 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*. 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galairetka o smaku cytrynowym 150 g	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*. 150 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galairetka o smaku cytrynowym 150 g		
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2265.36 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2184.37 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2392.92 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2126.44 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1297.17 kcal; Białko ogółem: 45.89 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 190.44 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 13.69 g; Sól: 2.84 g;	

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 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.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	
Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.)	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.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Dramstik z kurczaka pieczony 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.)	Szpinakowa z zacierką 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.)	
PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)					
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) 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 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 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 z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 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 z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 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 25 g Sałata zielona 10 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2582.79 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 112.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2580.22 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 117.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2607.47 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Tłuszcz: 99.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 310.58 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2586.80 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz: 105.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 1405.10 kcal; Białko ogółem: 62.82 g; Tłuszcz: 36.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 209.79 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 2.90 g;	

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</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>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 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>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryz na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Mandarynka 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Mandarynka 150 g	
PD	Mandarynka 150 g					
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 70 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g	
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2152.05 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 347.44 g; W tym cukry: 106.95 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2486.89 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2351.95 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2279.65 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 130.56 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1167.89 kcal; Białko ogółem: 34.74 g; Tłuszcz: 29.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 197.99 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 14.10 g; Sól: 2.02 g;	

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE,) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko 150 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (MLE,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (MLE,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Serek homo. naturalny 20 g (MLE,)	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Serek homo. naturalny 20 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (MLE,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Solferino 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	
PD	Jabłko 150 g					
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL,) 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 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 z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 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 z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE,) Pasta warzywna 25 g (SEL,) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Makaron drobny na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 50 g (RYB, SEL,) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)					
	Wartość energetyczna: 2222.74 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 341.16 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2188.64 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2344.48 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2160.83 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 351.38 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1414.34 kcal; Białko ogółem: 56.06 g; Tłuszcz: 36.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 216.93 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 13.93 g; Sól: 2.66 g;	Wartość energetyczna: 1528.90 kcal; Białko ogółem: 63.37 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 233.30 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 13.67 g; Sól: 2.78 g;

		KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</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 JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</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 b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</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 b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 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 JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 10 g		
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego), 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego), 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego), 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem 50 g			
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</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 60 g (<u>GLU PSZ,</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, S02,</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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata lodowa 10 g		
	PN	Banan 1szt. 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2719.54 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 421.04 g; W tym cukry: 153.57 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2513.95 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2669.20 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 105.91 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2450.36 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 399.19 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1580.70 kcal; Białko ogółem: 49.71 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 262.82 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 2.38 g;		

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 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 салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor b/skórki 25 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kiwi (g) 80 g	
Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ,)	Krupnik jęczmienny 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny 150 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos bazylkowy 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 50 g (GLU PSZ,)	
PD	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g					
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 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 60 g (GLU PSZ,) 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 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 z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 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 z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 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 25 g Sałata zielona 10 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1902.05 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1975.93 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2038.15 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 302.67 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1849.71 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 41.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1229.24 kcal; Białko ogółem: 48.45 g; Tłuszcz: 33.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 186.99 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 10.39 g; Sól: 3.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g		
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Marchew z groszkiem* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2238.36 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2377.01 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2552.66 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2173.24 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 355.20 g; W tym cukry: 118.45 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1425.17 kcal; Białko ogółem: 55.03 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 224.42 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 13.57 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 1519.20 kcal; Białko ogółem: 58.63 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 242.00 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 13.58 g; Sól: 2.53 g;	

		KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</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, S02</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</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, S02</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</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, S02</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 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, S02</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</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> ,) 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 50 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> ,) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 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 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</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> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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> ,) Pomidor b/skórki 25 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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> ,) Pomidor b/skórki 25 g Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> ,)		
		Wartość energetyczna: 1997.30 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 298.59 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2039.66 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2194.91 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1989.06 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 306.40 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1273.92 kcal; Białko ogółem: 48.06 g; Tłuszcz: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 191.01 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 13.13 g; Sól: 2.74 g;	Wartość energetyczna: 1420.93 kcal; Białko ogółem: 57.73 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 207.33 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 14.29 g; Sól: 3.52 g;

		KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 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	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Klopsiki wieprzowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, 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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 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 z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g	
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g					
		Wartość energetyczna: 2327.47 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2388.84 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2344.17 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2322.82 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1442.48 kcal; Białko ogółem: 56.31 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 208.60 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 9.25 g; Sól: 2.82 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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,