

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-08-31 poniedziałek	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 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		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 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	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>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretką o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 80 g Zraziki drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylowy (bez pieprzu)* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Zraziki drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)		Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)		Biszkopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2478.54 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sód: 2310.40 mg;	Wartość energetyczna: 2573.28 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sód: 2521.65 mg;	Wartość energetyczna: 1328.76 kcal; Białko ogółem: 51.84 g; Tłuszcz: 36.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 201.97 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 8.29 g; Sód: 936.71 mg;		Wartość energetyczna: 2281.19 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sód: 2397.07 mg;	Wartość energetyczna: 1122.58 kcal; Białko ogółem: 41.64 g; Tłuszcz: 30.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 174.74 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 8.63 g; Sód: 1059.46 mg;	Wartość energetyczna: 1998.23 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sód: 2332.88 mg;

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktazowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktazowa-zapierająca	
2026-09-01 wtorek	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 50 g Sałata zielona 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 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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 Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 35 g (MLE) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml		
	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 pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Biskopcy b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 30 ml (GLU PSZ) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 50 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z łosem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka z łosem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z łosem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z łosem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z łosem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z łosem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Biskopcy b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.) Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLUPSZ.)	Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2084.52 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 124.86 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sód: 2414.86 mg;	Wartość energetyczna: 2266.30 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 106.05 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sód: 2796.19 mg;	Wartość energetyczna: 1276.59 kcal; Białko ogółem: 45.62 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 190.55 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 13.47 g; Sód: 898.69 mg;	Wartość energetyczna: 1378.24 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 207.30 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sód: 1046.69 mg;	Wartość energetyczna: 2012.67 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; W tym cukry: 130.24 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 2198.70 mg;	Wartość energetyczna: 1286.89 kcal; Białko ogółem: 43.08 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 200.44 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 11.71 g; Sód: 924.46 mg;	Wartość energetyczna: 2220.29 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 377.40 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sód: 2038.16 mg;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	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>)		Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE b/LAK.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</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 marchwi i chrzanu 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</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 marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi 150 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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 Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 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>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PI	Brzoskwinia 100 g						Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2141.13 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 3001.22 mg;	Wartość energetyczna: 2035.48 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 262.59 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sód: 3194.86 mg;	Wartość energetyczna: 1117.54 kcal; Białko ogółem: 49.97 g; Tłuszcz: 36.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 154.37 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 9.81 g; Sód: 994.87 mg;	Wartość energetyczna: 1119.30 kcal; Białko ogółem: 49.22 g; Tłuszcz: 36.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 153.49 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 9.81 g; Sód: 1228.03 mg;	Wartość energetyczna: 1896.17 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 281.18 g; W tym cukry: 99.47 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sód: 2816.15 mg;	Wartość energetyczna: 1271.55 kcal; Białko ogółem: 43.27 g; Tłuszcz: 33.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 207.49 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 10.16 g; Sód: 1061.91 mg;	Wartość energetyczna: 2168.00 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 109.61 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sód: 2273.76 mg;	

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-03 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z ananasa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Masło z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Śliwka 120 g	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Śliwka 120 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemiacczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Ziemiacczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompotowocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	W	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)					
		Wartość energetyczna: 2254.59 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 4950.49 mg;	Wartość energetyczna: 2011.53 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 257.83 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sód: 3936.88 mg;	Wartość energetyczna: 1157.02 kcal; Białko ogółem: 43.09 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 167.27 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sód: 2167.54 mg;	Wartość energetyczna: 2042.68 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sód: 3954.53 mg;	Wartość energetyczna: 1289.77 kcal; Białko ogółem: 47.42 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 180.01 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 10.87 g; Sód: 2067.59 mg;	Wartość energetyczna: 2039.98 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sód: 3017.64 mg;

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca	
2026-09-04, piątek	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 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabliko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabliko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Jabliko 150 g Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Jabliko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabliko 150 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
	II SN		Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* z/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* z/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka 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>) Jabłka prażone b/c 50 g	Bulka pszenna długa krojona 100 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>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)		Banan 200 g		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)		Wafle kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 2366.79 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 101.91 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sód: 2444.26 mg;	Wartość energetyczna: 2289.99 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sód: 2994.80 mg;	Wartość energetyczna: 1294.45 kcal; Białko ogółem: 47.31 g; Tłuszcz: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 205.85 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 13.76 g; Sód: 890.10 mg;	Wartość energetyczna: 1398.68 kcal; Białko ogółem: 52.53 g; Tłuszcz: 37.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 220.79 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 14.05 g; Sód: 945.44 mg;	Wartość energetyczna: 2144.86 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 2257.31 mg;	Wartość energetyczna: 1203.55 kcal; Białko ogółem: 40.48 g; Tłuszcz: 32.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 166.96 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 7.37 g; Sód: 923.79 mg;	Wartość energetyczna: 2124.22 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sód: 1931.65 mg;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca	
2026-09-05 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/iskórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 35 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml		
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Galaretka o smaku cytrynowym 150 g			
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompotowocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 35 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml		
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)					Banan 200 g		
		Wartość energetyczna: 2299.72 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 3450.81 mg;	Wartość energetyczna: 2175.53 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sód: 2473.82 mg;	Wartość energetyczna: 1240.09 kcal; Białko ogółem: 55.88 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 152.06 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 8.61 g; Sód: 1155.95 mg;	Wartość energetyczna: 2024.37 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2363.93 mg;	Wartość energetyczna: 1378.23 kcal; Białko ogółem: 52.31 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 186.05 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 11.50 g; Sód: 1059.44 mg;	Wartość energetyczna: 2363.58 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 2337.61 mg;		

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca	
2026-09-06 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	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	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna* 35 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2317.27 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 267.90 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sód: 2967.44 mg;	Wartość energetyczna: 2355.14 kcal; Białko ogółem: 127.30 g; Tłuszcz: 105.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 248.25 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sód: 3317.14 mg;	Wartość energetyczna: 1252.46 kcal; Białko ogółem: 57.24 g; Tłuszcz: 35.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 180.77 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 10.90 g; Sód: 1039.31 mg;	Wartość energetyczna: 1993.47 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 107.61 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sód: 2652.23 mg;	Wartość energetyczna: 1194.18 kcal; Białko ogółem: 38.87 g; Tłuszcz: 33.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 192.04 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 11.79 g; Sód: 885.65 mg;	Wartość energetyczna: 2108.87 kcal; Białko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 2025.16 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca	
2026-09-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	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	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Jabłko 150 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kapuśniak z kapusty białej 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 Kompotowocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek() z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 150 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 80 g Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 80 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata strzypiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata strzypiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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>) Mus z brzoskwiń 25 g Sałata strzypiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata strzypiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml		
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2161.48 kcal; Białko ogółem: 75.13 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 115.95 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 2290.82 mg;	Wartość energetyczna: 2389.05 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 116.70 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 2483.81 mg;	Wartość energetyczna: 1129.55 kcal; Białko ogółem: 33.25 g; Tłuszcz: 28.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 190.84 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 8.29 g; Sód: 877.59 mg;	Wartość energetyczna: 2145.87 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 135.27 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2295.01 mg;	Wartość energetyczna: 1184.69 kcal; Białko ogółem: 28.81 g; Tłuszcz: 28.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 210.40 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 9.96 g; Sód: 739.12 mg;	Wartość energetyczna: 1982.61 kcal; Białko ogółem: 56.20 g; Tłuszcz: 36.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; W tym cukry: 112.17 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sód: 1626.99 mg;		

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIa-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-08 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 50 g Rukola 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/śkórki 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 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.) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Nektarynka 120 g			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko 150 g	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 80 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Makaron drobny na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)						Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2327.69 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sód: 2311.32 mg;	Wartość energetyczna: 2102.75 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 280.43 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sód: 2791.64 mg;	Wartość energetyczna: 1242.65 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz: 36.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 177.81 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 9.77 g; Sód: 1196.47 mg;	Wartość energetyczna: 1360.10 kcal; Białko ogółem: 59.99 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 195.04 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sód: 1251.47 mg;	Wartość energetyczna: 2113.60 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sód: 2255.08 mg;	Wartość energetyczna: 1300.19 kcal; Białko ogółem: 44.13 g; Tłuszcz: 34.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 208.70 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 10.34 g; Sód: 1111.31 mg;	Wartość energetyczna: 2113.71 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sód: 2441.87 mg;

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR Villa-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-09 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 JECZ,</u>) Sałata zielona 10 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 JECZ,</u>) Sałata zielona 10 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 JECZ,</u>) Ryz na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 10 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 JECZ,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) Dżem 50 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	Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL,</u>)	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 50 g (<u>może zawierać: SEL,</u>)	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (<u>może zawierać: SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 80 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 50 g (<u>może zawierać: SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (<u>może zawierać: SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolejacja	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 wleprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata lodowa 10 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wleprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata lodowa 10 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wleprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cwikła z jabłkiem 25 g Sałata lodowa 10 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 wleprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wleprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 150 ml	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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wleprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)				Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2134.28 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 327.80 g; W tym cukry: 112.67 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sód: 2395.28 mg;	Wartość energetyczna: 1954.05 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 278.02 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sód: 2412.94 mg;	Wartość energetyczna: 1268.51 kcal; Białko ogółem: 48.26 g; Tłuszcz: 34.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 196.27 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 10.71 g; Sód: 1103.21 mg;	Wartość energetyczna: 1928.07 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sód: 2308.48 mg;	Wartość energetyczna: 1205.53 kcal; Białko ogółem: 41.54 g; Tłuszcz: 35.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 186.43 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 10.93 g; Sód: 949.51 mg;	Wartość energetyczna: 2044.11 kcal; Białko ogółem: 68.68 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sód: 2001.40 mg;

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIa-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-10 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb Graham 60g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 35 g (<i>SEL.</i>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<i>SEL.</i>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE</i>) Twarożek 50 g (<i>MLE</i>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Nektarynka 120 g			Banan 200 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<i>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</i>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<i>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</i>)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Makaron 200 g (<i>GLU PSZ.</i>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Makaron 80 g (<i>GLU PSZ.</i>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Makaron 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryż na sypko 80 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 60 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Marchew gotowana z olejem 50 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 30 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60g (<i>GLU PSZ.</i>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (<i>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</i>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (<i>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</i>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<i>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</i>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PI	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<i>SEL.</i>)				Wafle kukurydziane 30 g	
		Wartość energetyczna: 2344.24 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 123.36 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3549.20 mg;	Wartość energetyczna: 2183.45 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 3408.32 mg;	Wartość energetyczna: 1095.18 kcal; Białko ogółem: 47.53 g; Tłuszcz: 37.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 149.10 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 9.06 g; Sód: 2333.26 mg;	Wartość energetyczna: 2027.56 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 3345.27 mg;	Wartość energetyczna: 1244.51 kcal; Białko ogółem: 42.61 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 174.57 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 11.03 g; Sód: 1152.59 mg;	Wartość energetyczna: 2175.11 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 2449.46 mg;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca	
2026-09-11 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Sliwka 120 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u> Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Sliwka 120 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki 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 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK,</u> Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK,</u> Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml		
	II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)			Kleik ryżowy z jabłkiem 150 g	Kleik ryżowy z jabłkiem 200 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u> Marchew z groszkiem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u> Marchew z groszkiem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Marchew z groszkiem * 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml			Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u> Marchew z groszkiem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kompotowocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Kompotowocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 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/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2107.74 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 133.75 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sód: 2301.89 mg;	Wartość energetyczna: 2045.11 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sód: 2669.69 mg;	Wartość energetyczna: 1282.67 kcal; Białko ogółem: 46.01 g; Tłuszcz: 32.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 209.32 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 13.06 g; Sód: 931.38 mg;	Wartość energetyczna: 1400.12 kcal; Białko ogółem: 51.79 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 226.54 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 13.42 g; Sód: 986.38 mg;	Wartość energetyczna: 1963.32 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 138.51 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sód: 2167.31 mg;	Wartość energetyczna: 1065.06 kcal; Białko ogółem: 37.77 g; Tłuszcz: 28.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 168.82 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 7.50 g; Sód: 1001.82 mg;	Wartość energetyczna: 1938.44 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sód: 2192.55 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-12 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kefir 2% tł. 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/śkórki 25 g 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>) 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	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	Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Banan 200 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	
	Kolejca	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>) Salatka wiosenna () 100 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</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>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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>) Salatka wiosenna - diety 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Salatka wiosenna - diety 50 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% 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>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		Biskvity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1959.69 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 292.51 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2631.55 mg;	Wartość energetyczna: 1983.67 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 2683.92 mg;	Wartość energetyczna: 1195.79 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 155.93 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 7.93 g; Sód: 1175.16 mg;	Wartość energetyczna: 1301.97 kcal; Białko ogółem: 54.92 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 171.37 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 9.09 g; Sód: 1304.22 mg;	Wartość energetyczna: 1840.10 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 2554.83 mg;	Wartość energetyczna: 1363.83 kcal; Białko ogółem: 49.25 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 194.43 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 12.02 g; Sód: 1101.70 mg;	Wartość energetyczna: 2369.12 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 2338.80 mg;

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca	
2026-09-13 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</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 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>GLUPSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 50 g Kompotowocowy* z/c 150 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 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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>) Mus z brzoskwiń 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PI	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Jabłko 150 g		Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2501.09 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sód: 2971.62 mg;	Wartość energetyczna: 2277.14 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 274.88 g; W tym cukry: 39.43 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 3246.75 mg;	Wartość energetyczna: 1315.91 kcal; Białko ogółem: 50.65 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 178.59 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 11.06 g; Sód: 1017.33 mg;	Wartość energetyczna: 2234.71 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 2715.72 mg;	Wartość energetyczna: 1349.39 kcal; Białko ogółem: 46.11 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 206.85 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 6.55 g; Sód: 768.19 mg;	Wartość energetyczna: 2195.36 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sód: 1686.20 mg;	

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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,