

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca	
2026-09-28 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/śkórki 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
	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 Kompotowocowy* z/c 300 ml Jabłko 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>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek (l) z/c 100 g Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Zrazik drobiowy z udźca 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>) Kompotowocowy* z/c 150 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca 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>) 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>) 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.) 15g (<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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2455.79 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; W tym cukry: 99.85 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sód: 2303.49 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: 2521.74 mg;	Wartość energetyczna: 1330.16 kcal; Białko ogółem: 51.92 g; Tłuszcz: 36.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 201.93 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 8.50 g; Sód: 937.15 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: 2397.25 mg;			
					Wartość energetyczna: 1123.98 kcal; Białko ogółem: 41.72 g; Tłuszcz: 30.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 174.69 g; W tym cukry: 36.02 g; Błonnik pok.: 8.83 g; Sód: 1059.90 mg;			
					Wartość energetyczna: 2001.96 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sód: 2333.74 mg;			

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Latwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca
2026-09-29 wtorek	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 35 g (<u>MLE</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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryżna sypko 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 50 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	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>) Galaretki drobiowa z udużem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 35 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 35 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 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Mus z jabłek () b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Piecząco chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLUPSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1972.61 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 310.65 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sód: 2111.01 mg;	Wartość energetyczna: 2246.65 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 328.43 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 3086.95 mg;	Wartość energetyczna: 1237.49 kcal; Białko ogółem: 45.55 g; Tłuszcz: 37.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 188.05 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 12.31 g; Sód: 943.11 mg;	Wartość energetyczna: 1354.94 kcal; Białko ogółem: 51.33 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 205.28 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 12.67 g; Sód: 998.11 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: 2198.88 mg;	Wartość energetyczna: 1291.65 kcal; Białko ogółem: 42.73 g; Tłuszcz: 36.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 205.38 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 11.51 g; Sód: 874.37 mg;	Wartość energetyczna: 2168.12 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sód: 1936.85 mg;

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodozież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodozież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-30 środa	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>) 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 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>) 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,</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,</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,</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 b/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	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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE b/LAK,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	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>) Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* z/c 150 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>) Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* 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>) Ryba (miruna) po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Ogórek świeży 50 g Rozszponka 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Rozszponka 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 i ryby got.(łosos) 30 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Rozszponka 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos) 40 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Rozszponka 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 ryby got.(łosos) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Rozszponka 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
	PN Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2062.88 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 2694.22 mg;	Wartość energetyczna: 2203.18 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 274.50 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 3151.16 mg;	Wartość energetyczna: 1157.45 kcal; Białko ogółem: 49.18 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 161.64 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 10.91 g; Sód: 865.47 mg;	Wartość energetyczna: 1186.49 kcal; Białko ogółem: 50.74 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 164.55 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 11.06 g; Sód: 1107.44 mg;	Wartość energetyczna: 1911.44 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 286.72 g; W tym cukry: 108.56 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sód: 2410.79 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: 1062.09 mg;	Wartość energetyczna: 2127.30 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 99.43 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sód: 2273.83 mg;

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca	
2026-10-01 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 b/c 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. naturalny 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>) Mus 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 b/c 300 ml	
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Śliwka 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Śliwka 120 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym b/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	Ziemniaczana 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	Ziemniaczana 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>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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>) Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, 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>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2165.18 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sód: 5047.77 mg;	Wartość energetyczna: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sód: 3208.64 mg;	Wartość energetyczna: 1137.38 kcal; Białko ogółem: 43.37 g; Tłuszcz: 36.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 167.34 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sód: 2171.72 mg;	Wartość energetyczna: 2062.63 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 4051.62 mg;	Wartość energetyczna: 1270.12 kcal; Białko ogółem: 47.70 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 180.08 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sód: 2071.77 mg;	Wartość energetyczna: 1959.98 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 308.80 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sód: 3025.72 mg;		

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Latwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
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>) Twarożek 60 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>)	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>) Twarożek 60 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>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Jabłko 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>) Jabłko 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 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 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 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	Bulka 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 b/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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
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 Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 35 g (<u>JAJ, 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	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 35 g (<u>JAJ, 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</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 50 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 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Wafle kukurydziane 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2307.38 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 2405.75 mg;	Wartość energetyczna: 2325.66 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sód: 2925.18 mg;	Wartość energetyczna: 1278.99 kcal; Białko ogółem: 45.82 g; Tłuszcz: 33.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 206.35 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 13.79 g; Sód: 897.53 mg;	Wartość energetyczna: 1383.22 kcal; Białko ogółem: 51.04 g; Tłuszcz: 36.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 221.30 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 14.08 g; Sód: 952.88 mg;	Wartość energetyczna: 2166.86 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 304.14 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sód: 2219.11 mg;	Wartość energetyczna: 1203.55 kcal; Białko ogółem: 40.48 g; Tłuszcz: 32.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 7.37 g; Sód: 923.97 mg;	Wartość energetyczna: 2083.52 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sód: 1931.72 mg;

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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>)	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 Sałata zielona 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 Sałata zielona 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 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>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u>) 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>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) 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>) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 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>) Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 35 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>) Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 25 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					Banan 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2218.31 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 3450.69 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: 2473.91 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: 1156.13 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: 2364.11 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: 1059.62 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: 2337.79 mg;	

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca
Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 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) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (MLE b/LAK.) 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) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK.) 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.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Mus z jabłek (l) z/c 100 g Biskopcy b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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 b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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 (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 150 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 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.) 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/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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 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.) 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.) Pasta warzywna* 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pasta warzywna* 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2195.96 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 237.57 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sód: 2967.22 mg;	Wartość energetyczna: 2450.24 kcal; Białko ogółem: 134.57 g; Tłuszcz: 112.69 g; Kw. tł. nasy.: 44.33 g; Węglowodany ogółem: 246.98 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sód: 3591.90 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: 1039.49 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: 2652.41 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: 885.83 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: 2025.34 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca
2026-10-05 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 b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 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 Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Racuchy z twarogiem 250g (<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>) Racuchy z twarogiem 250g (<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 strzępiasta czerwona 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata strzępiasta 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 strzępiasta 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>) Mus z brzoskwiń 50 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata strzępiasta 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 półtusty/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 półtusty/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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2064.93 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 92.58 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sód: 2432.44 mg;	Wartość energetyczna: 2451.30 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 320.49 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 2658.05 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: 877.77 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: 2295.19 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: 739.30 mg;	Wartość energetyczna: 1982.61 kcal; Białko ogółem: 56.30 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: 1638.08 mg;	

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>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 Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u>) 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>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Nektarynka 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		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>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko 150 g	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (łosoś) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pasta z łososia i twarogu 40 g (<u>RYB, 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	Makaron drobny 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>) Pasta z łososia i twarogu 40 g (<u>RYB, 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	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>) Ryba (łosoś) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2246.28 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sód: 2311.19 mg;	Wartość energetyczna: 2269.95 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 285.73 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sód: 2777.93 mg;	Wartość energetyczna: 1295.71 kcal; Białko ogółem: 56.84 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 178.01 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 9.79 g; Sód: 996.49 mg;	Wartość energetyczna: 1413.16 kcal; Białko ogółem: 62.62 g; Tłuszcz: 43.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 195.24 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 10.15 g; Sód: 1051.49 mg;	Wartość energetyczna: 2216.80 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sód: 2178.46 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: 1111.49 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: 2442.05 mg;

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca	
2026-10-07 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 30g (<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 makiem/p b/c 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 60g (<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 Serek homo. naturalny 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 makiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ryż 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 makiem/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	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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>) Ryż 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>) Ryż 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 b/c 300 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 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 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<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 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 wieprzowego 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 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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 wieprzowego 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 wieprzowego 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2078.30 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sód: 3026.44 mg;	Wartość energetyczna: 1979.48 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 278.32 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sód: 3044.32 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: 1103.39 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: 2308.66 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: 58.87 g; Błonnik pok.: 10.93 g; Sód: 949.69 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: 2001.58 mg;	

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (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) Pomidor 50 g Mix салат 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% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 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) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Mix салат 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 50 g Mix салат 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 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Nektarynka 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Banan 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 80 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 80 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 50 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 30 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* 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 ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) 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) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Wafle kukurydziane 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2222.94 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 319.51 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3548.97 mg;	Wartość energetyczna: 2272.67 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2497.08 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: 2333.44 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: 3345.45 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: 1152.77 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: 2449.64 mg;

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Latwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca	
2026-10-09 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 Siłwka 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 ŚN		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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Kleik ryżowy z jabłkiem 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kleik ryżowy z jabłkiem 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	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>)	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 300 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 80g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 80g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 35g (<u>JAJ, 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	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki- dieta 35g (<u>JAJ, 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	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 jaj z natką pietruszki- dieta 80g (<u>JAJ, MLE,</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
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Piecząco chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2121.69 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; W tym cukry: 124.43 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sód: 2409.09 mg;	Wartość energetyczna: 2183.16 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 296.74 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 2857.40 mg;	Wartość energetyczna: 1267.20 kcal; Białko ogółem: 44.53 g; Tłuszcz: 31.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 209.82 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 13.08 g; Sód: 938.81 mg;	Wartość energetyczna: 1384.65 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz: 33.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 227.05 g; W tym cukry: 94.11 g; Błonnik pok.: 13.44 g; Sód: 993.81 mg;	Wartość energetyczna: 2017.97 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 139.36 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sód: 2274.71 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: 1002.00 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-10-10 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 Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE) Chleb Graham 60g (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 Rukola 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 Rukola 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 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Twarożek 50 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Banan 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompotowocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka wiosenna () 100 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) 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 (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.) 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 (GLU PSZ, MLE) 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.) Salatka wiosenna -diety 50 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) 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 (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 z koncentratem pomidorowym i olejem (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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1878.28 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 272.16 g; W tym cukry: 55.23 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2631.42 mg;	Wartość energetyczna: 1999.15 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sód: 2688.68 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: 1175.34 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: 1304.40 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: 2555.01 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: 1101.88 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: 2338.98 mg;

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca	
2026-10-11 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 30 g (<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 b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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>) 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 30 g (<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>) Pieczerzy myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	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,kalafor, 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,kalafor, 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	Gryskowa 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	Gryskowa 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	
	Kolacja	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>) Pieczerzy myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) 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 b/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 30 g (<u>GLU PSZ</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
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2419.68 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sód: 2971.50 mg;	Wartość energetyczna: 2341.14 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 280.18 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 3309.93 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: 1017.51 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: 2715.81 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: 768.28 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: 1686.38 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,