		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
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Kasza manna na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Jabłka prażone b/c 50 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,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Jabłka prażone b/c 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% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretka o smaku cytrynowym 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko 150 g	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (***SEL,***) Galaretka o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 80 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (***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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 (***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,***) 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 (***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,***) 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 (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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: 2772.43 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 397.58 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sód: 2692.14 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 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
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 30 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 35 g (***MLE,***) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny (bez pieprzu) () 30 ml (***GLU PSZ,***) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 50 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (***GLU PSZ,***) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (***SEL,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) 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 (***GLU PSZ, MLE,***) 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 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Mus z jabłek () b/c 50 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,***) Mus z jabłek () b/c 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ,***) 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: 2393.55 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sód: 3257.35 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 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
2026-10-28 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***) 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/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 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,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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 b/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (***GLU PSZ, MLE b/LAK,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (***MLE,***)	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (***MLE, S02,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet drobiowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem 50 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokuła i kalafiora 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem 50 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem 150 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Ryba (miruna) po grecku () 100 g (***GLU PSZ, RYB, SEL,***) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 80 g (***RYB, MLE,***) Ogórek świeży 50 g Roszponka 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,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 30 g (***RYB, MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 40 g (***RYB, MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 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,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 80 g (***RYB, MLE,***) Ogórek świeży 50 g Roszponka 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,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2063.21 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sód: 2695.04 mg;	Wartość energetyczna: 2427.91 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sód: 3382.88 mg;	Wartość energetyczna: 1157.55 kcal; Białko ogółem: 49.19 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 161.67 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 10.92 g; Sód: 865.72 mg;	Wartość energetyczna: 1186.59 kcal; Białko ogółem: 50.75 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 164.58 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sód: 1107.69 mg;	Wartość energetyczna: 1911.77 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 286.81 g; W tym cukry: 108.61 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sód: 2411.61 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
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser topiony 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Mus z ananasa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser topiony 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (***MLE b/LAK,***) Mus z ananasa 50 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,***) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (***MLE b/LAK,***) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Śliwka 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Śliwka 120 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 30 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (***SEL,***) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 30 ml (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem 50 g 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 JĘCZ,***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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 JĘCZ,***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 JĘCZ,***) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 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 JĘCZ,***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 JĘCZ,***) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (***MLE, 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 JĘCZ,***) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (***MLE, SEL,***) 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 (***SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***)				Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2162.78 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sód: 5047.97 mg;	Wartość energetyczna: 2285.68 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 295.00 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sód: 3371.64 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: 2060.23 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 291.87 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 4051.82 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 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
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 25 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 25 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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 b/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (***SEL,***) Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) 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,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) 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,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 35 g (***JAJ, MLE,***) 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 (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 35 g (***JAJ, MLE,***) 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% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) 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 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,***) Jabłka prażone b/c 50 g	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,***) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***) 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: 2491.20 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sód: 3086.28 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: 166.96 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/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
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 35 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Galaretka o smaku cytrynowym 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 300 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***)	Koperkowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Koperkowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 100 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem 150 g 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,***) Pasztet z soczewicy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 35 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) 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: 2230.31 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 3450.69 mg;	Wartość energetyczna: 2393.93 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 324.06 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sód: 2634.31 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/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
2026-11-01 niedziela	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 JĘCZ,***)	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 JĘCZ,***)	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 JĘCZ,***)		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 JĘCZ,***)	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% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g 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 () z/c 100 g Biszkopty 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,***) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) 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 JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	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 JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) 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: 2757.14 kcal; Białko ogółem: 154.13 g; Tłuszcz: 121.64 g; Kw. tł. nasy.: 50.92 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sód: 3812.30 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/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
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***) 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/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Płatki owsiane na mleku 250 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 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,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) 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 (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Racuchy z twarogiem 250 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Racuchy z twarogiem 250 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (***MLE b/LAK,***) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (***MLE b/LAK,***) Mus z jabłek () z/c 150 g 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,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (***MLE,***) 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 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (***MLE b/LAK,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (***MLE b/LAK,***) 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 (***MLE,***) 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			Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2060.93 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sód: 2776.09 mg;	Wartość energetyczna: 2612.75 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 99.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 350.22 g; W tym cukry: 121.76 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sód: 3162.79 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: 2141.87 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 134.20 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 2638.83 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/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
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko 150 g	Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Jabłko 120 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy (bez pieprzu) 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Ryba (łosoś) po grecku (bez pieprzu) 100 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z łososia i twarogu 40 g (***RYB, MLE,***) 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 (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z łososia i twarogu 40 g (***RYB, MLE,***) 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% 15 g (***MLE,***) Ryba (łosoś) po grecku (bez pieprzu) 100 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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: 2431.35 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sód: 2940.73 mg;	Wartość energetyczna: 1295.71 kcal; Białko ogółem: 56.24 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 178.37 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 10.75 g; Sód: 997.69 mg;	Wartość energetyczna: 1413.16 kcal; Białko ogółem: 62.02 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 195.60 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 11.11 g; Sód: 1052.69 mg;	Wartość energetyczna: 2216.80 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sód: 2179.66 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/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
2026-11-04 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ryż na mleku 150 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 10 g		Kasza manna na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (***MLE b/LAK,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (***MLE b/LAK,***) Dżem 50 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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 (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (***MLE,***)	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (***może zawierać: SEL,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 50 g (***może zawierać: SEL,***)		Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (***może zawierać: SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 50 g (***może zawierać: SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (***może zawierać: SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***) Ogórek świeży 50 g Sałata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 (***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,***) Ćwikła 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***) Ogórek świeży 50 g Sałata lodowa 10 g	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,***) 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 (***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,***) Jabłko pieczone 150 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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: 2197.88 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sód: 3204.72 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/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
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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,***) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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 sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) 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% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Banan 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 łopatki 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) 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 Banan 120 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 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet 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 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasztet 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 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet 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.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 319.51 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3548.97 mg;	Wartość energetyczna: 2490.47 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sód: 2658.68 mg;	Wartość energetyczna: 1151.58 kcal; Białko ogółem: 47.65 g; Tłuszcz: 37.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 163.14 g; W tym cukry: 64.67 g; Błonnik pok.: 9.66 g; Sód: 2333.44 mg;	Wartość energetyczna: 2083.96 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 30.59 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 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
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Śliwka 120 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Śliwka 120 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 30 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Płatki owsiane na mleku 250 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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% 10 g (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) 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 (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (***RYB,***) Marchew z groszkiem *. 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***)	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (***RYB,***) Marchew z groszkiem *. 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew z groszkiem *. 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (***RYB,***) Marchew z groszkiem *. 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 35 g (***JAJ, MLE,***) 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 (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 35 g (***JAJ, MLE,***) 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% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2117.27 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; W tym cukry: 123.34 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 2752.27 mg;	Wartość energetyczna: 2344.18 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 111.22 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sód: 3361.67 mg;	Wartość energetyczna: 1267.02 kcal; Białko ogółem: 44.51 g; Tłuszcz: 31.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 209.79 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 13.07 g; Sód: 938.61 mg;	Wartość energetyczna: 1384.47 kcal; Białko ogółem: 50.29 g; Tłuszcz: 33.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 227.01 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 13.43 g; Sód: 993.61 mg;	Wartość energetyczna: 2013.55 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 138.28 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sód: 2617.89 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;	Wartość energetyczna: 1938.44 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sód: 2192.73 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
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) 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 JĘCZ,***)	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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/skórki 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) 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 JĘCZ,***)	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% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Biszkopty 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 JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* 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) 100 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* 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 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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,***) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (***MLE, SEL,***) 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,***) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (***MLE, SEL,***) 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% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 25 g (***MLE,***) Sałata 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			Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1961.97 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 2657.11 mg;	Wartość energetyczna: 2301.24 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 50.41 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sód: 2874.76 mg;	Wartość energetyczna: 1184.58 kcal; Białko ogółem: 50.72 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 161.05 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 8.22 g; Sód: 1175.60 mg;	Wartość energetyczna: 1290.76 kcal; Białko ogółem: 55.95 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 176.49 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 9.38 g; Sód: 1304.66 mg;	Wartość energetyczna: 1923.79 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 283.82 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sód: 2580.70 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/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
2026-11-08 niedziela	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,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		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,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (***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,***) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (***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% 10 g (***MLE,***) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (***SOJ,***) 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 (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kapusta zasmażana 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kapusta zasmażana 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kapusta zasmażana 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny (bez pieprzu) 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g 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,***) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (***SOJ,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) 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: 2565.54 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 94.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sód: 3540.83 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 pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,