		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
2026-11-09 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 kiszony 50 g Sałata zielona 20 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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 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,***) 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 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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 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,***) 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	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
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew z groszkiem ()* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Śliwka 120 g	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Kotlet z jaj 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z jaj 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew z groszkiem ()* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml 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,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 70 g (***RYB, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g 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 twarogu i ryby got.(łosoś) 35 g (***RYB, MLE,***) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 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,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 70 g (***RYB, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (***MLE,***) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pasta warzywna (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 ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Wafle ryżowe 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2074.58 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 297.20 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sód: 3013.97 mg;	Wartość energetyczna: 2676.42 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 96.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 3955.48 mg;	Wartość energetyczna: 1479.81 kcal; Białko ogółem: 52.88 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 198.72 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 12.33 g; Sód: 1334.88 mg;		Wartość energetyczna: 2143.01 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sód: 3102.54 mg;	Wartość energetyczna: 1131.37 kcal; Białko ogółem: 39.88 g; Tłuszcz: 31.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 178.63 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 9.21 g; Sód: 959.12 mg;	Wartość energetyczna: 1946.24 kcal; Białko ogółem: 71.53 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sód: 2176.82 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
2026-11-10 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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 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,***) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Jogurt owoce leśne 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 owoce leśne 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,***) Ogórek kiszony 70 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,***) Mus z jabłek () z/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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Mus z jabłek () z/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,***) Filet z kurczaka pieczony 50 g (***GLU PSZ,***) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku z kakao 150 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ryż na mleku z kakao 150 ml (***MLE,***)	Solferino 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 80 g (***GLU PSZ,***) Klopsik wieprzowy mm 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos szpinakowy* 30 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z olejem* 50 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron 150 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) 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 Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 30 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 50 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 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,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 25 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 25 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 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,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Roszponka 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,***) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (***MLE b/LAK,***) 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,***) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (***MLE b/LAK,***) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Wafle kukurydziane 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Wafle kukurydziane 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1895.11 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 276.96 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sód: 2565.30 mg;	Wartość energetyczna: 2361.45 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sód: 2817.42 mg;	Wartość energetyczna: 1472.21 kcal; Białko ogółem: 57.71 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 221.39 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 10.80 g; Sód: 975.91 mg;		Wartość energetyczna: 1985.39 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 311.68 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sód: 2549.57 mg;	Wartość energetyczna: 1210.12 kcal; Białko ogółem: 41.00 g; Tłuszcz: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 158.15 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 6.55 g; Sód: 872.29 mg;	Wartość energetyczna: 2131.92 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sód: 1846.38 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
2026-11-11 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (***SEL,***) Rukola 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (***SEL,***) Rukola 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. naturalny 40 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Rukola 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (***SEL,***) 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,***) 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,***) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (***MLE b/LAK,***) 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,***) 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	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z chrzanem 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ćwikła z chrzanem 100 g (***MLE, S02,***) Kalafior gotowany* 100 g Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Galaretka o smaku truskawkowym 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki podprawiane -drobno tarte 50 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z chrzanem 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy (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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy (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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***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,***) 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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 50 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,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (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,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2348.89 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sód: 3340.11 mg;	Wartość energetyczna: 2565.08 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sód: 3762.15 mg;	Wartość energetyczna: 1219.12 kcal; Białko ogółem: 46.70 g; Tłuszcz: 28.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 206.15 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 9.74 g; Sód: 1172.28 mg;		Wartość energetyczna: 2229.47 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; W tym cukry: 117.28 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sód: 3157.63 mg;	Wartość energetyczna: 1102.90 kcal; Białko ogółem: 41.57 g; Tłuszcz: 35.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 161.27 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 12.88 g; Sód: 832.91 mg;	Wartość energetyczna: 1900.86 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 1851.56 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
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 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,***) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 35 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Jogurt naturalny 2% tł 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,***) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 20 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,***) Pasta z twarogu z koperkiem 35 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 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,***) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***) 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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Banan 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera 50 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***)	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i selera 50 g (***MLE, SEL,***) Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 30 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera 50 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera 50 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 30 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (***GLU PSZ,***) 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,***) 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 20 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,***) 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,***) Sałata zielona 20 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 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 50 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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,***) 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 20 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 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 z olejem 50 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,***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Banan 200 g Herbata ekspresowa owocowa 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 ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2309.49 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 2751.51 mg;	Wartość energetyczna: 2485.24 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 99.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; W tym cukry: 38.93 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sód: 3380.30 mg;	Wartość energetyczna: 1565.13 kcal; Białko ogółem: 57.53 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sód: 1105.14 mg;		Wartość energetyczna: 2316.10 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 2751.10 mg;	Wartość energetyczna: 1325.43 kcal; Białko ogółem: 43.67 g; Tłuszcz: 35.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 216.45 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sód: 978.84 mg;	Wartość energetyczna: 2236.63 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sód: 2206.67 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
2026-11-13 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,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Śliwka 120 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,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Śliwka 120 g Roszponka 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,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Mus z ananasa 50 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,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mus z brzoskwiń 50 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 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 półtłusty b/laktozy 25 g (***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,***) Twaróg półtłusty b/laktozy 60 g (***MLE b/LAK,***) Mus z ananasa 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 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 Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Dyniowa z makaronem* 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 b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Warzywa po grecku 50 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Dyniowa z makaronem* 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	Ryżowa 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	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,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g 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,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 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% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Dżem 25 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,***) 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,***) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					Wafle kukurydziane 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2414.72 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 114.51 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sód: 2419.25 mg;	Wartość energetyczna: 2726.91 kcal; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sód: 2990.92 mg;	Wartość energetyczna: 1324.18 kcal; Białko ogółem: 50.04 g; Tłuszcz: 33.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 209.90 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 10.85 g; Sód: 943.24 mg;	Wartość energetyczna: 1431.52 kcal; Białko ogółem: 55.64 g; Tłuszcz: 36.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 224.00 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 11.64 g; Sód: 998.82 mg;	Wartość energetyczna: 2302.40 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 120.31 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sód: 2281.72 mg;	Wartość energetyczna: 1107.69 kcal; Białko ogółem: 38.61 g; Tłuszcz: 27.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 157.04 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 7.13 g; Sód: 1080.05 mg;	Wartość energetyczna: 1925.57 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 37.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sód: 2266.07 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
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Maślanka 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,***) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Maślanka 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,***) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2% tł 150g 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 strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Jogurt naturalny 2% tł 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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 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,***) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 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	Selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml 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,***) 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	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,***) 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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 35 g (***SEL,***) 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,***) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (***SEL,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2090.92 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 2862.84 mg;	Wartość energetyczna: 2468.50 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sód: 3251.04 mg;	Wartość energetyczna: 1272.77 kcal; Białko ogółem: 56.87 g; Tłuszcz: 42.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 171.44 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 8.45 g; Sód: 1303.72 mg;	Wartość energetyczna: 1272.77 kcal; Białko ogółem: 56.87 g; Tłuszcz: 42.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 171.44 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 8.45 g; Sód: 1303.54 mg;	Wartość energetyczna: 2113.38 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 2851.16 mg;	Wartość energetyczna: 1352.68 kcal; Białko ogółem: 50.47 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 184.69 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 11.13 g; Sód: 1180.00 mg;	Wartość energetyczna: 2361.68 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2486.46 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
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	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,***) Papryka świeża 50 g Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 60 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,***) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)		Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 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,***) 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,***) 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,***) 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,***) Jabłka prażone b/c 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,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Banan 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Jabłko pieczone 150 g 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,***) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 50 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 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,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 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,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 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,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 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,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (***MLE,***) 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,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 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 ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2423.54 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 2552.77 mg;	Wartość energetyczna: 2231.37 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 305.23 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 2555.89 mg;	Wartość energetyczna: 1235.07 kcal; Białko ogółem: 46.59 g; Tłuszcz: 31.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 170.69 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 11.42 g; Sód: 1127.22 mg;		Wartość energetyczna: 2385.72 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sód: 2499.87 mg;	Wartość energetyczna: 1157.05 kcal; Białko ogółem: 37.21 g; Tłuszcz: 29.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 191.82 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 12.14 g; Sód: 857.43 mg;	Wartość energetyczna: 1912.54 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sód: 1930.11 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
2026-11-16 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,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 20 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,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 (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 (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,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi leniwe z cynamonem () 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () z/c 50 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 30 ml (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi leniwe z cynamonem () 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 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,***) Serek homo. naturalny 40 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		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 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,***) 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 Woda mineralna niegazowana 250 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Banan 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					Wafle ryżowe 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2316.18 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; W tym cukry: 127.02 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 2589.74 mg;	Wartość energetyczna: 2519.92 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 385.49 g; W tym cukry: 139.26 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sód: 2719.03 mg;	Wartość energetyczna: 1487.83 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 244.07 g; W tym cukry: 120.53 g; Błonnik pok.: 12.79 g; Sód: 927.16 mg;		Wartość energetyczna: 2471.10 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 405.27 g; W tym cukry: 181.80 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sód: 2561.31 mg;	Wartość energetyczna: 1101.32 kcal; Białko ogółem: 30.50 g; Tłuszcz: 32.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 177.44 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 8.37 g; Sód: 748.79 mg;	Wartość energetyczna: 1942.84 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sód: 1684.14 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
2026-11-17 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,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Roszponka 10 g Pomidor 50 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,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Roszponka 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 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,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Roszponka 10 g Pomidor 50 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,***) Mus z jabłek () z/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,***) Mus z jabłek () z/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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 50 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (***GLU PSZ,***) Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Klopsik drobiowy z udźca 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 50 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z marchewką 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,***) 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,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 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,***) 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,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 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,***) Pasta warzywna (bez pieprzu) 25 g (***SEL,***) Sałata lodowa 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,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 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 (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 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 (bez pieprzu) 70 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1785.39 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 253.70 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 2795.72 mg;	Wartość energetyczna: 2209.96 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 289.58 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sód: 3382.36 mg;	Wartość energetyczna: 1093.04 kcal; Białko ogółem: 52.08 g; Tłuszcz: 33.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 154.03 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 11.46 g; Sód: 1087.97 mg;		Wartość energetyczna: 1747.57 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 263.68 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sód: 2742.81 mg;	Wartość energetyczna: 1104.89 kcal; Białko ogółem: 39.36 g; Tłuszcz: 34.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 164.46 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 9.98 g; Sód: 1128.19 mg;	Wartość energetyczna: 1924.92 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sód: 2415.83 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
2026-11-18 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 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,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 40 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (***MLE, GLU OW,***) 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 homo. naturalny 80 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,***) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (***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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Gruszka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Ziemniaczana 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 rzepy białej i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Ziemniaczana 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 rzepy białej i jabłka () 100 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem 100 g Gruszka 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Ziemniaczana 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 rzepy białej i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Pulpet wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 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,***) Paprykarz szczeciński 80 g (***RYB, SOJ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 70 g (***RYB, MLE,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 35 g (***RYB, 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,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 70 g (***RYB, MLE,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jabłko pieczone 150 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					Wafle kukurydziane 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2336.19 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 3203.30 mg;	Wartość energetyczna: 2355.31 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sód: 2560.40 mg;	Wartość energetyczna: 1202.72 kcal; Białko ogółem: 49.85 g; Tłuszcz: 36.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 176.75 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 15.11 g; Sód: 780.06 mg;		Wartość energetyczna: 2014.71 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 2186.96 mg;	Wartość energetyczna: 1300.71 kcal; Białko ogółem: 47.20 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 170.38 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 9.27 g; Sód: 916.81 mg;	Wartość energetyczna: 2156.99 kcal; Białko ogółem: 75.85 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 1903.24 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
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 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 Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 60 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 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 150g 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 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 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,***) Twarożek 60 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,***) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (***MLE b/LAK,***) Mus z brzoskwiń 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,***) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (***MLE b/LAK,***) Mus z brzoskwiń 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PŚZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PŚZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa 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		Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 150 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem 50 g Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (***GLU PSZ, MLE, 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,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g 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,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g 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 z kurczaka pieczony 25 g (***GLU PSZ,***) Pomidor 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g 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 z kurczaka pieczony 25 g (***GLU PSZ,***) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta warzywna () 70 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml						
		Wartość energetyczna: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 74.96 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sód: 2869.17 mg;	Wartość energetyczna: 2319.86 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sód: 3191.00 mg;	Wartość energetyczna: 1198.32 kcal; Białko ogółem: 55.15 g; Tłuszcz: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 160.89 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 8.30 g; Sód: 814.67 mg;		Wartość energetyczna: 1913.54 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 279.11 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sód: 2632.27 mg;	Wartość energetyczna: 1209.84 kcal; Białko ogółem: 41.94 g; Tłuszcz: 35.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 185.02 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 10.96 g; Sód: 703.53 mg;	Wartość energetyczna: 2100.95 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sód: 1915.40 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
2026-11-20 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,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 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,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 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,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Dżem 50 g Jabłko 150 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,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Dżem 50 g Sałata zielona 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,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 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 półtłusty 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 półtłusty 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 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 150 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos jarzynowy 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Warzywa po grecku 50 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (***SEL,***) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 30 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)
	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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Roszponka 10 g Pomidor 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,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 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,***) 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% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Jabłko pieczone 150 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,***) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					Banan 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2482.86 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2780.11 mg;	Wartość energetyczna: 2747.92 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sód: 3266.22 mg;	Wartość energetyczna: 1385.38 kcal; Białko ogółem: 54.52 g; Tłuszcz: 37.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 212.46 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 11.55 g; Sód: 902.63 mg;	Wartość energetyczna: 1494.95 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 39.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 230.27 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 11.92 g; Sód: 975.76 mg;	Wartość energetyczna: 2414.65 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 2588.93 mg;	Wartość energetyczna: 1254.64 kcal; Białko ogółem: 42.81 g; Tłuszcz: 28.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 213.83 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sód: 1070.44 mg;	Wartość energetyczna: 2108.61 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 40.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 127.75 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sód: 2361.50 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
2026-11-21 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,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***) Ogórek kiszony 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,***) Rukola 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt naturalny 150g 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 50 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 150g 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 50 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 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,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***) Rukola 10 g Ogórek kiszony 50 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (***SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***)	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 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 ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 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,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 z indyka pieczony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) 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,***) Filet z indyka pieczony 50 g 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) 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,***) Filet z indyka pieczony 50 g Pasta warzywna () 70 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				Wafle ryżowe 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2065.82 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sód: 3133.12 mg;	Wartość energetyczna: 2155.07 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sód: 3153.18 mg;	Wartość energetyczna: 1138.58 kcal; Białko ogółem: 48.01 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 166.79 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 13.21 g; Sód: 1372.16 mg;		Wartość energetyczna: 1802.21 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 292.59 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 2583.41 mg;	Wartość energetyczna: 1424.95 kcal; Białko ogółem: 52.95 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 196.09 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 12.13 g; Sód: 1113.04 mg;	Wartość energetyczna: 2437.84 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 2109.40 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
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 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,***) Filet z kurczaka pieczony 50 g (***GLU PSZ,***) Papryka świeża 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 25 g (***GLU PSZ,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet z kurczaka pieczony 25 g (***GLU PSZ,***) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***) 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,***) Filet z kurczaka pieczony 50 g (***GLU PSZ,***) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***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,***) Filet z kurczaka pieczony 25 g (***GLU PSZ,***) 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,***) 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	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) 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 ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Gruszka 150 g	Pomidorowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 150 ml (***GLU PSZ, 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		Pomidorowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 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,***) Serek homo. naturalny 40 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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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,***) 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 Woda mineralna niegazowana 250 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 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		Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2151.41 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 2224.42 mg;	Wartość energetyczna: 2358.37 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 306.39 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sód: 2540.39 mg;	Wartość energetyczna: 1333.10 kcal; Białko ogółem: 53.98 g; Tłuszcz: 37.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 174.41 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 11.20 g; Sód: 880.57 mg;		Wartość energetyczna: 2130.12 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sód: 1920.87 mg;	Wartość energetyczna: 1299.92 kcal; Białko ogółem: 54.08 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 170.28 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 11.77 g; Sód: 767.94 mg;	Wartość energetyczna: 2125.22 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sód: 1972.34 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,