

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Plątki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Jabłko 150 g					Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	E: 2395.60 kcal; B: 70.98 g; T: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; W: 375.49 g; W tym cukry: 105.23 g; Bł.: 23.50 g; Sól: 9.31 g;	E: 2033.73 kcal; B: 67.25 g; T: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 338.53 g; W tym cukry: 132.73 g; Bł.: 21.40 g; Sól: 5.63 g;	E: 2571.77 kcal; B: 85.06 g; T: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; W: 406.88 g; W tym cukry: 141.59 g; Bł.: 27.12 g; Sól: 8.64 g;	E: 2486.26 kcal; B: 82.06 g; T: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; W: 388.56 g; W tym cukry: 92.99 g; Bł.: 26.62 g; Sól: 7.23 g;	E: 1994.05 kcal; B: 81.22 g; T: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; W: 317.09 g; W tym cukry: 49.44 g; Bł.: 17.69 g; Sól: 7.47 g;	E: 2126.95 kcal; B: 81.27 g; T: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 317.21 g; W tym cukry: 49.50 g; Bł.: 17.69 g; Sól: 7.48 g;	E: 2388.92 kcal; B: 102.49 g; T: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 306.40 g; W tym cukry: 51.54 g; Bł.: 39.02 g; Sól: 10.44 g;	E: 2198.50 kcal; B: 91.61 g; T: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; W: 312.13 g; W tym cukry: 47.35 g; Bł.: 26.57 g; Sól: 8.95 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )					Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wiewprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wiewprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wiewprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wiewprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wiewprzowy 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wiewprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wiewprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wiewprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Ser żółty 15 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	E: 2582.46 kcal; B: 98.23 g; T: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; W: 376.98 g; W tym cukry: 67.74 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 9.21 g;	E: 1924.31 kcal; B: 69.83 g; T: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; W: 301.69 g; W tym cukry: 88.70 g; Bł.: 19.24 g; Sól: 5.27 g;	E: 2926.46 kcal; B: 109.86 g; T: 85.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; W: 434.56 g; W tym cukry: 102.80 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 8.74 g;	E: 2492.87 kcal; B: 96.08 g; T: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 372.58 g; W tym cukry: 67.38 g; Bł.: 26.78 g; Sól: 8.40 g;	E: 2525.71 kcal; B: 115.14 g; T: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; W: 354.32 g; W tym cukry: 57.20 g; Bł.: 21.16 g; Sól: 8.03 g;	E: 2612.32 kcal; B: 107.32 g; T: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; W: 372.12 g; W tym cukry: 66.02 g; Bł.: 20.19 g; Sól: 7.89 g;	E: 2440.57 kcal; B: 103.05 g; T: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; W: 334.72 g; W tym cukry: 54.31 g; Bł.: 31.75 g; Sól: 8.09 g;	E: 2459.18 kcal; B: 96.77 g; T: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 357.65 g; W tym cukry: 60.45 g; Bł.: 26.99 g; Sól: 8.02 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI		
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g		
	II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt								
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SO2</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SO2</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SO2</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SO2</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 50 g ( <u>RYB</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 70 g ( <u>RYB</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 70 g ( <u>RYB</u> , <u>...</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 70 g ( <u>RYB</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 70 g ( <u>RYB</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 70 g ( <u>RYB</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml		
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt							Jabłko 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	E: 2214.72 kcal; B: 84.81 g; T: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W: 322.54 g; W tym cukry: 63.94 g; Bł: 28.64 g; Sól: 9.13 g;	E: 1791.28 kcal; B: 76.63 g; T: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; W: 267.44 g; W tym cukry: 105.82 g; Bł: 20.59 g; Sól: 5.10 g;	E: 2656.23 kcal; B: 100.45 g; T: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; W: 398.19 g; W tym cukry: 113.36 g; Bł: 29.25 g; Sól: 9.59 g;	E: 2199.89 kcal; B: 83.80 g; T: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; W: 335.22 g; W tym cukry: 72.49 g; Bł: 32.72 g; Sól: 8.70 g;	E: 1952.77 kcal; B: 83.50 g; T: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; W: 315.04 g; W tym cukry: 71.06 g; Bł: 29.30 g; Sól: 8.07 g;	E: 2182.57 kcal; B: 82.15 g; T: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; W: 331.22 g; W tym cukry: 79.90 g; Bł: 26.96 g; Sól: 7.72 g;	E: 2179.33 kcal; B: 97.88 g; T: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 284.25 g; W tym cukry: 50.14 g; Bł: 33.67 g; Sól: 8.32 g;	E: 2187.77 kcal; B: 80.37 g; T: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 323.15 g; W tym cukry: 61.38 g; Bł: 32.11 g; Sól: 8.37 g;		

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2023-11-30 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 30 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kartacze z cebulą i boczkiem* 160 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Salatka jarzynowa () PROSZ 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Salatka jarzynowa () PROSZ 70 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Salatka jarzynowa () PROSZ 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () PROSZ 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <u>SOJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <u>SOJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Salatka jarzynowa () PROSZ 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () PROSZ 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )	
	PN	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	E: 2672.35 kcal; B: 74.77 g; T: 96.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; W: 388.26 g; W tym cukry: 88.74 g; Bł.: 31.69 g; Sól: 9.67 g;	E: 1865.31 kcal; B: 56.90 g; T: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 283.63 g; W tym cukry: 102.41 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 5.88 g;	E: 2830.01 kcal; B: 86.58 g; T: 104.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; W: 398.12 g; W tym cukry: 123.11 g; Bł.: 33.16 g; Sól: 8.95 g;	E: 2427.14 kcal; B: 89.62 g; T: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 394.79 g; W tym cukry: 80.48 g; Bł.: 35.62 g; Sól: 8.06 g;	E: 2227.67 kcal; B: 104.53 g; T: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; W: 340.75 g; W tym cukry: 54.58 g; Bł.: 24.92 g; Sól: 8.01 g;	E: 2253.40 kcal; B: 93.81 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 336.71 g; W tym cukry: 66.73 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 7.31 g;	E: 2430.89 kcal; B: 101.27 g; T: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 344.32 g; W tym cukry: 66.44 g; Bł.: 45.23 g; Sól: 8.00 g;	E: 2326.96 kcal; B: 93.54 g; T: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 358.84 g; W tym cukry: 55.97 g; Bł.: 33.08 g; Sól: 8.91 g;	

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 50 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 40 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	
		II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 120 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )						Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Sok pomidorowy 200 ml
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 50 g Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 50 g Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 50 g Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 50 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
		E: 2846.03 kcal; B: 98.43 g; T: 102.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; W: 392.62 g; W tym cukry: 101.39 g; Bł.: 33.08 g; Sól: 7.96 g;	E: 2423.63 kcal; B: 92.33 g; T: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 326.07 g; W tym cukry: 117.23 g; Bł.: 26.57 g; Sól: 4.56 g;	E: 3482.99 kcal; B: 128.67 g; T: 123.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.20 g; W: 476.01 g; W tym cukry: 132.36 g; Bł.: 34.56 g; Sól: 8.35 g;	E: 2599.46 kcal; B: 95.39 g; T: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; W: 384.91 g; W tym cukry: 100.85 g; Bł.: 35.96 g; Sól: 7.41 g;	E: 2479.35 kcal; B: 118.97 g; T: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; W: 347.16 g; W tym cukry: 80.14 g; Bł.: 30.13 g; Sól: 7.42 g;	E: 2541.36 kcal; B: 101.77 g; T: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; W: 378.13 g; W tym cukry: 91.52 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 6.57 g;	E: 2371.41 kcal; B: 113.60 g; T: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; W: 300.35 g; W tym cukry: 62.06 g; Bł.: 36.56 g; Sól: 6.66 g;	E: 2390.49 kcal; B: 100.18 g; T: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; W: 326.93 g; W tym cukry: 59.07 g; Bł.: 36.87 g; Sól: 8.47 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g
II ŚN		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/l 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/l 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/l 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> )	
PN		Pomarańcza 250g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pomarańcza 250g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2559.43 kcal; B: 91.50 g; T: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 379.82 g; W tym cukry: 77.01 g; Bł.: 35.67 g; Sól: 10.83 g;	E: 1956.92 kcal; B: 73.00 g; T: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; W: 285.90 g; W tym cukry: 94.84 g; Bł.: 21.59 g; Sól: 8.39 g;	E: 2863.78 kcal; B: 102.55 g; T: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; W: 429.19 g; W tym cukry: 106.30 g; Bł.: 33.53 g; Sól: 12.81 g;	E: 2229.52 kcal; B: 83.86 g; T: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; W: 351.03 g; W tym cukry: 75.03 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 8.80 g;	E: 2150.27 kcal; B: 103.35 g; T: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; W: 319.92 g; W tym cukry: 58.34 g; Bł.: 20.50 g; Sól: 8.96 g;	E: 2321.03 kcal; B: 100.80 g; T: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; W: 321.54 g; W tym cukry: 70.18 g; Bł.: 21.40 g; Sól: 9.23 g;	E: 2377.61 kcal; B: 102.19 g; T: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; W: 335.18 g; W tym cukry: 63.32 g; Bł.: 39.91 g; Sól: 8.36 g;	E: 2242.72 kcal; B: 97.72 g; T: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 308.41 g; W tym cukry: 42.65 g; Bł.: 22.73 g; Sól: 9.62 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Ser żółty 50 g (MLE,_) Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,_) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Ser żółty 30 g (MLE,_) Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,_) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Ser żółty 50 g (MLE,_) Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE,_) Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb pszenney 125 g (GLUPSZ, MLE,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,_) Twarożek 80 g (MLE,_) Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,_) Chleb pszenney 125 g (GLUPSZ, MLE,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE,_) Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, MLE,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Ser żółty 50 g (MLE,_) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (MLE,_) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Twarożek 110 g (MLE,_) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
			Jabłko 1 szt 1 szt					Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,_)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb mieszaný pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT,_)
	II SN								
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL,_) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, SEL,_) Ziemniaki () 120 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL,_) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL,_) Ziemniaki () 250 g udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLUPSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL,_) Ziemniaki () 250 g udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL,_) Ziemniaki () 250 g Budyń z udzca kurczaka 80 g (GLUPSZ, JAJ,_) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL,_) Ziemniaki () 250 g Budyń z udzca kurczaka 80 g (GLUPSZ, JAJ,_) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLUPSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawajaca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR,_) Pomidor 50 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE,_) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawajaca, wędzona. 30 g (SOJ, SEL, GOR,_) Pomidor 50 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE,_) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawajaca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR,_) Pomidor 50 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE,_) Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (SOJ,_) Pomidor 50 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE,_)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenney 125 g (GLUPSZ, MLE,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (SOJ,_) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE,_)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, MLE,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (SOJ,_) Pomidor 50 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE,_) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (SOJ,_) Pomidor 50 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE,_) Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	
	PN	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
		E: 2765.45 kcal; B: 105.25 g; T: 107.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.75 g; W: 357.85 g; W tym cukry: 62.71 g; Bl.: 30.06 g; Sól: 8.81 g;	E: 2217.89 kcal; B: 86.05 g; T: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 301.82 g; W tym cukry: 105.65 g; Bl.: 23.92 g; Sól: 5.36 g;	E: 3163.01 kcal; B: 116.33 g; T: 113.22 g; Kw. tł. nasy.: 45.83 g; W: 434.25 g; W tym cukry: 112.25 g; Bl.: 33.66 g; Sól: 9.14 g;	E: 2650.01 kcal; B: 98.95 g; T: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 395.28 g; W tym cukry: 85.54 g; Bl.: 28.64 g; Sól: 7.54 g;	E: 2200.87 kcal; B: 102.41 g; T: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; W: 316.91 g; W tym cukry: 43.38 g; Bl.: 20.16 g; Sól: 6.80 g;	E: 2383.02 kcal; B: 90.35 g; T: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; W: 367.36 g; W tym cukry: 54.83 g; Bl.: 20.40 g; Sól: 7.17 g;	E: 2491.93 kcal; B: 114.53 g; T: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; W: 304.39 g; W tym cukry: 51.29 g; Bl.: 34.93 g; Sól: 7.62 g;	E: 2293.76 kcal; B: 92.64 g; T: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; W: 333.99 g; W tym cukry: 51.28 g; Bl.: 28.26 g; Sól: 7.33 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,