

	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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Rukola 10 g Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Rukola 10 g Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						Kanapka z twarozkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wleprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wleprzowy 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							Budyń o smaku czekoladowym 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 Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</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 Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 15 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</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 Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</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 Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</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 Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</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 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</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 Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</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 Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )
	PN	Mandarynka 100 g				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 100 g
	E: 2319.04 kcal; B: 63.54 g; T: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 375.76 g; W tym cukry: 69.67 g; Bł.: 32.46 g; Sól: 9.77 g;	E: 1814.20 kcal; B: 63.51 g; T: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; W: 293.11 g; W tym cukry: 80.26 g; Bł.: 22.21 g; Sól: 6.70 g;	E: 2523.29 kcal; B: 80.27 g; T: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W: 403.47 g; W tym cukry: 91.24 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 8.96 g;	E: 2259.30 kcal; B: 65.51 g; T: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 380.26 g; W tym cukry: 72.98 g; Bł.: 28.16 g; Sól: 7.79 g;	E: 2114.36 kcal; B: 67.16 g; T: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; W: 367.28 g; W tym cukry: 75.64 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 7.14 g;	E: 2217.01 kcal; B: 65.10 g; T: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; W: 364.28 g; W tym cukry: 73.57 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 7.07 g;	E: 2258.51 kcal; B: 91.90 g; T: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; W: 304.85 g; W tym cukry: 50.49 g; Bł.: 38.60 g; Sól: 9.26 g;	E: 2210.30 kcal; B: 87.79 g; T: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; W: 325.35 g; W tym cukry: 53.81 g; Bł.: 28.21 g; Sól: 8.01 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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)
	II SN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)						Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinina z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 120 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinina z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinina z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 250 g Filet z kurczaka pieczony 200 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinina z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g
	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g						
	E: 2498.40 kcal; B: 99.95 g; T: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; W: 347.21 g; W tym cukry: 67.02 g; Bl.: 30.78 g; Sól: 9.80 g;	E: 1919.37 kcal; B: 78.32 g; T: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; W: 263.46 g; W tym cukry: 77.10 g; Bl.: 20.72 g; Sól: 6.76 g;	E: 2752.99 kcal; B: 112.24 g; T: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; W: 384.82 g; W tym cukry: 87.75 g; Bl.: 31.79 g; Sól: 9.74 g;	E: 2378.58 kcal; B: 97.77 g; T: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; W: 353.62 g; W tym cukry: 71.36 g; Bl.: 31.30 g; Sól: 9.38 g;	E: 2172.88 kcal; B: 124.97 g; T: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; W: 319.26 g; W tym cukry: 55.99 g; Bl.: 25.80 g; Sól: 9.68 g;	E: 2280.88 kcal; B: 88.03 g; T: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 342.61 g; W tym cukry: 63.05 g; Bl.: 24.05 g; Sól: 9.89 g;	E: 2453.11 kcal; B: 116.87 g; T: 99.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; W: 290.41 g; W tym cukry: 48.49 g; Bl.: 35.12 g; Sól: 9.28 g;	E: 2172.68 kcal; B: 84.32 g; T: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W: 308.93 g; W tym cukry: 51.02 g; Bl.: 28.60 g; Sól: 9.69 g;

2023-11-21 wtorek

	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
Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1 szt. 1 szt Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1 szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 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> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt					Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wiewprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wiewprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wiewprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wiewprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany 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 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wiewprzowa 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wiewprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany 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 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wiewprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wiewprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolaćca	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 Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wiewprzowa,wędzona ,parzona 30 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g ( <u>RYB</u> ) Pomidor 70 g Szynka sołtysa wiewprzowa,wędzona ,parzona 15 g	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 Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wiewprzowa,wędzona ,parzona 30 g	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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g ( <u>RYB</u> ) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wiewprzowa,wędzona ,parzona 30 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g ( <u>RYB</u> ) Szynka sołtysa wiewprzowa,wędzona ,parzona 30 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 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g ( <u>RYB</u> ) Szynka sołtysa wiewprzowa,wędzona ,parzona 30 g	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 Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wiewprzowa,wędzona ,parzona 30 g	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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g ( <u>RYB</u> ) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wiewprzowa,wędzona ,parzona 30 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt						
	E: 2696.68 kcal; B: 89.68 g; T: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 404.67 g; W tym cukry: 111.42 g; Bł.: 34.54 g; Sól: 10.67 g;	E: 2043.99 kcal; B: 68.30 g; T: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; W: 346.55 g; W tym cukry: 149.49 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 5.64 g;	E: 2896.60 kcal; B: 100.16 g; T: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; W: 448.34 g; W tym cukry: 157.97 g; Bł.: 38.10 g; Sól: 9.72 g;	E: 2548.27 kcal; B: 87.27 g; T: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; W: 422.53 g; W tym cukry: 109.99 g; Bł.: 36.76 g; Sól: 8.88 g;	E: 2293.19 kcal; B: 102.10 g; T: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; W: 360.27 g; W tym cukry: 60.00 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 8.13 g;	E: 2466.11 kcal; B: 93.93 g; T: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; W: 378.05 g; W tym cukry: 75.60 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 8.29 g;	E: 2405.32 kcal; B: 90.98 g; T: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; W: 345.19 g; W tym cukry: 72.38 g; Bł.: 41.59 g; Sól: 8.96 g;	E: 2431.88 kcal; B: 88.66 g; T: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 383.45 g; W tym cukry: 72.15 g; Bł.: 39.10 g; Sól: 8.77 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	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)						Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 50 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (-) -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (-) -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD							Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml
	PN	Gruszka 1szt. 150 g		Banan 1szt. 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	E: 3067.29 kcal; B: 98.22 g; T: 132.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; W: 382.02 g; W tym cukry: 68.31 g; Bł.: 37.33 g; Sól: 8.19 g;	E: 1945.35 kcal; B: 70.38 g; T: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; W: 276.03 g; W tym cukry: 88.08 g; Bł.: 21.82 g; Sól: 5.12 g;	E: 3274.35 kcal; B: 110.70 g; T: 139.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; W: 405.76 g; W tym cukry: 103.38 g; Bł.: 39.21 g; Sól: 7.62 g;	E: 2594.88 kcal; B: 101.92 g; T: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 383.22 g; W tym cukry: 85.60 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 7.23 g;	E: 2440.52 kcal; B: 129.27 g; T: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; W: 328.79 g; W tym cukry: 42.32 g; Bł.: 15.50 g; Sól: 7.62 g;	E: 2223.47 kcal; B: 87.76 g; T: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 325.85 g; W tym cukry: 57.62 g; Bł.: 16.62 g; Sól: 6.26 g;	E: 2665.16 kcal; B: 118.05 g; T: 112.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; W: 309.92 g; W tym cukry: 54.75 g; Bł.: 41.71 g; Sól: 6.54 g;	E: 2200.22 kcal; B: 88.67 g; T: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; W: 313.54 g; W tym cukry: 54.38 g; Bł.: 26.54 g; Sól: 7.83 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	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Powidło śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt owoce leśne 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> ) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt 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, S02.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Powidło śliwkowe 50 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 110 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt							Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 120 g Ryba smażona (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku () (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml							Kisiel o smaku cytrynowym 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 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 Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</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 Twaróg półtłusty 110 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 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 Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt								
	E: 2613.41 kcal; B: 87.12 g; T: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 389.01 g; W tym cukry: 86.78 g; Bl.: 33.79 g; Sól: 7.44 g;	E: 2076.50 kcal; B: 66.00 g; T: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; W: 335.37 g; W tym cukry: 141.52 g; Bl.: 26.32 g; Sól: 4.30 g;	E: 2996.01 kcal; B: 97.41 g; T: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 463.22 g; W tym cukry: 160.24 g; Bl.: 35.85 g; Sól: 6.74 g;	E: 2383.21 kcal; B: 87.28 g; T: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; W: 373.98 g; W tym cukry: 86.50 g; Bl.: 33.12 g; Sól: 6.72 g;	E: 2369.32 kcal; B: 114.24 g; T: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; W: 343.65 g; W tym cukry: 73.07 g; Bl.: 28.08 g; Sól: 6.69 g;	E: 2466.14 kcal; B: 98.41 g; T: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; W: 378.43 g; W tym cukry: 83.81 g; Bl.: 26.86 g; Sól: 5.97 g;	E: 2240.17 kcal; B: 102.62 g; T: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; W: 298.47 g; W tym cukry: 52.75 g; Bl.: 36.69 g; Sól: 6.79 g;	E: 2260.28 kcal; B: 97.81 g; T: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 326.79 g; W tym cukry: 53.86 g; Bl.: 31.61 g; Sól: 6.51 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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE</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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>...</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE</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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )
	II ŚN		Jabłko 150 g				Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, twarog 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarog 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>...</u> )
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Surówki z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</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>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	
	PN		Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Dżem 25 g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 3104.30 kcal; B: 90.80 g; T: 111.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; W: 447.47 g; W tym cukry: 113.55 g; Bł.: 42.21 g; Sól: 12.57 g;	E: 2537.50 kcal; B: 86.40 g; T: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 384.24 g; W tym cukry: 132.03 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 7.84 g;	E: 3287.67 kcal; B: 111.16 g; T: 121.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; W: 452.12 g; W tym cukry: 140.56 g; Bł.: 42.51 g; Sól: 10.84 g;	E: 2719.85 kcal; B: 92.05 g; T: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 457.45 g; W tym cukry: 121.08 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 8.28 g;	E: 2253.95 kcal; B: 88.22 g; T: 39.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; W: 390.94 g; W tym cukry: 78.32 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 7.52 g;	E: 2445.70 kcal; B: 94.74 g; T: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 386.43 g; W tym cukry: 86.11 g; Bł.: 21.52 g; Sól: 7.04 g;	E: 2233.48 kcal; B: 99.06 g; T: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 316.86 g; W tym cukry: 60.97 g; Bł.: 45.09 g; Sól: 9.56 g;	E: 2332.69 kcal; B: 92.80 g; T: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; W: 360.12 g; W tym cukry: 68.64 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 8.64 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )					Kanapka z pasztetem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )
Obiad	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki (l) 250 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki (l) 120 g Kotlet schabowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki (l) 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki (l) 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki (l) 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki (l) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki (l) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki (l) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	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, MLE</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	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 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	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 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt				Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	E: 2457.42 kcal; B: 87.21 g; T: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; W: 383.05 g; W tym cukry: 96.94 g; Bl.: 32.92 g; Sól: 7.72 g;	E: 1948.20 kcal; B: 66.83 g; T: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; W: 314.79 g; W tym cukry: 115.93 g; Bl.: 23.70 g; Sól: 5.01 g;	E: 3003.08 kcal; B: 104.87 g; T: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 471.81 g; W tym cukry: 128.55 g; Bl.: 35.53 g; Sól: 8.56 g;	E: 2330.35 kcal; B: 96.46 g; T: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 364.05 g; W tym cukry: 94.81 g; Bl.: 28.26 g; Sól: 7.57 g;	E: 2350.91 kcal; B: 131.44 g; T: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; W: 328.65 g; W tym cukry: 75.53 g; Bl.: 18.92 g; Sól: 6.90 g;	E: 2517.34 kcal; B: 90.98 g; T: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; W: 366.87 g; W tym cukry: 88.25 g; Bl.: 19.87 g; Sól: 6.71 g;	E: 2154.14 kcal; B: 118.10 g; T: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; W: 298.63 g; W tym cukry: 65.33 g; Bl.: 35.56 g; Sól: 7.51 g;	E: 2404.55 kcal; B: 98.71 g; T: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; W: 336.17 g; W tym cukry: 63.35 g; Bl.: 27.32 g; Sól: 7.96 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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,