

	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.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Jogurt brzoskwinowy 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> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopotcka 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> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Babka piaskowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka 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> ) Pomidor 80 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka 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> ) Pomidor 80 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka 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> ) Pomidor 80 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/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 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) 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.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 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.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )
	FN	Gruszka 1szt. 150 g			Banan 1szt. 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	E: 2633.18 kcal; B: 94.36 g; T: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 42.19 g; W: 370.12 g; W tym cukry: 110.23 g; Bł.: 33.46 g; Sól: 8.70 g;	E: 1996.52 kcal; B: 68.24 g; T: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 302.10 g; W tym cukry: 125.75 g; Bł.: 24.28 g; Sól: 4.97 g;	E: 2870.97 kcal; B: 103.51 g; T: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; W: 406.96 g; W tym cukry: 145.43 g; Bł.: 33.54 g; Sól: 8.35 g;	E: 2643.22 kcal; B: 93.59 g; T: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; W: 397.33 g; W tym cukry: 133.55 g; Bł.: 31.31 g; Sól: 7.65 g;	E: 2331.43 kcal; B: 106.24 g; T: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; W: 353.85 g; W tym cukry: 104.08 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 7.88 g;	E: 2260.33 kcal; B: 86.87 g; T: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 336.51 g; W tym cukry: 104.99 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 7.57 g;	E: 2078.14 kcal; B: 85.77 g; T: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 310.20 g; W tym cukry: 70.78 g; Bł.: 41.07 g; Sól: 8.00 g;	E: 2030.32 kcal; B: 83.96 g; T: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 301.78 g; W tym cukry: 55.36 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 8.50 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.</u> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II SN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 50 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńa duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńa duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńa duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Pomidor 50 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Pomidor 50 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 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.</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 naturalny Bieluch 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.</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 naturalny Bieluch 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.</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 naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 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> ) Pomidor 50 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Pomidor 50 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	E: 2608.39 kcal; B: 107.18 g; T: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; W: 347.21 g; W tym cukry: 68.28 g; Bl.: 32.91 g; Sól: 11.04 g;	E: 1912.15 kcal; B: 83.28 g; T: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 273.82 g; W tym cukry: 81.12 g; Bl.: 23.54 g; Sól: 6.60 g;	E: 2895.85 kcal; B: 122.40 g; T: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; W: 382.99 g; W tym cukry: 88.80 g; Bl.: 32.29 g; Sól: 10.70 g;	E: 2516.13 kcal; B: 105.06 g; T: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 369.10 g; W tym cukry: 76.89 g; Bl.: 29.37 g; Sól: 8.24 g;	E: 2385.19 kcal; B: 135.63 g; T: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 330.06 g; W tym cukry: 59.72 g; Bl.: 21.73 g; Sól: 7.77 g;	E: 2552.73 kcal; B: 102.05 g; T: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; W: 365.64 g; W tym cukry: 69.91 g; Bl.: 21.39 g; Sól: 7.74 g;	E: 2348.91 kcal; B: 118.24 g; T: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 300.50 g; W tym cukry: 51.56 g; Bl.: 37.81 g; Sól: 8.80 g;	E: 2512.86 kcal; B: 99.09 g; T: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 349.33 g; W tym cukry: 57.93 g; Bl.: 28.85 g; Sól: 8.35 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 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt owoce leśne 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> ) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Masto 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 10 g Banan 1 szt. 1 szt	Chleb pszenny 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb Graham 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt							Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT.</u> )
Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 120 g Kotlet mielony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> )							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
Kolejka	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Sałata zielona 50 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 50 g Twarożek 30 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 mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 50 g Twarożek 30 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 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> ) Sałata zielona 50 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 50 g Twarożek 30 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 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> ) Sałata zielona 50 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 50 g Twarożek 30 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 pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 125 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> ) Sałata zielona 50 g Twarożek 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 50 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 50 g	
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	E: 2998.72 kcal; B: 102.76 g; T: 107.46 g; Kw. tł. nasy.: 42.25 g; W: 420.31 g; W tym cukry: 89.12 g; Bł.: 35.43 g; Sól: 9.72 g;	E: 2222.13 kcal; B: 77.93 g; T: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 344.22 g; W tym cukry: 139.20 g; Bł.: 23.07 g; Sól: 6.03 g;	E: 3520.74 kcal; B: 120.92 g; T: 113.59 g; Kw. tł. nasy.: 44.70 g; W: 521.37 g; W tym cukry: 158.69 g; Bł.: 40.45 g; Sól: 10.18 g;	E: 2646.13 kcal; B: 96.35 g; T: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; W: 420.58 g; W tym cukry: 110.58 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 8.96 g;	E: 2333.72 kcal; B: 108.64 g; T: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 364.61 g; W tym cukry: 67.55 g; Bł.: 21.20 g; Sól: 8.76 g;	E: 2257.31 kcal; B: 96.60 g; T: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 345.25 g; W tym cukry: 73.68 g; Bł.: 23.70 g; Sól: 7.77 g;	E: 2879.76 kcal; B: 117.15 g; T: 99.54 g; Kw. tł. nasy.: 44.63 g; W: 398.61 g; W tym cukry: 76.99 g; Bł.: 41.41 g; Sól: 8.71 g;	E: 2249.26 kcal; B: 94.46 g; T: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 355.23 g; W tym cukry: 68.06 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 8.43 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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Salata 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> ) Salata 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Pomidor 80 g
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt					Kanapka z serem żółtym ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 0,5 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>...</u> )	Kanapka z szynką i salata ( chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> )
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 200 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Ryz na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Herbatniki 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>...</u> )					Sok pomidorowy 200 ml	
Kolacja	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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Salatka jarzynowa ( ) PROSZ 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>...</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g ( <u>SEZ</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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Salatka jarzynowa ( ) PROSZ 70 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>...</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Salatka jarzynowa ( ) PROSZ 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>...</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g ( <u>SEZ</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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) PROSZ 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	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 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Salatka jarzynowa ( ) PROSZ 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>...</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 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> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>...</u> ) Salatka jarzynowa ( ) PROSZ 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>...</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> , <u>...</u> )	
PN		Mandarynka 100 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	E: 2447.08 kcal; B: 81.99 g; T: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 349.07 g; W tym cukry: 70.47 g; Bł.: 33.28 g; Sól: 8.83 g;	E: 1873.37 kcal; B: 63.29 g; T: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; W: 285.56 g; W tym cukry: 96.41 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 5.46 g;	E: 2765.78 kcal; B: 94.21 g; T: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; W: 397.40 g; W tym cukry: 107.41 g; Bł.: 35.80 g; Sól: 8.55 g;	E: 2332.13 kcal; B: 83.82 g; T: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 360.16 g; W tym cukry: 73.29 g; Bł.: 37.28 g; Sól: 8.57 g;	E: 2113.11 kcal; B: 82.52 g; T: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; W: 332.69 g; W tym cukry: 75.15 g; Bł.: 32.55 g; Sól: 7.77 g;	E: 2555.65 kcal; B: 96.15 g; T: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 378.35 g; W tym cukry: 79.46 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 7.88 g;	E: 2384.44 kcal; B: 95.32 g; T: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; W: 311.46 g; W tym cukry: 46.45 g; Bł.: 41.35 g; Sól: 8.42 g;	E: 2254.27 kcal; B: 85.06 g; T: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; W: 334.60 g; W tym cukry: 58.45 g; Bł.: 39.70 g; Sól: 9.39 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	
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 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 (truskawowy) 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</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	Płatki 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. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</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> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</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 (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 110 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g						Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
2023-12-15 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 120 g Ryba smażona (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 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	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						Jabłko 150 g
2023-12-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	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 cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		E: 2716.16 kcal; B: 98.96 g; T: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 395.70 g; W tym cukry: 98.19 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 6.73 g;	E: 2059.50 kcal; B: 76.67 g; T: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; W: 301.79 g; W tym cukry: 95.88 g; Bł.: 24.53 g; Sól: 4.05 g;	E: 2932.53 kcal; B: 110.75 g; T: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; W: 427.87 g; W tym cukry: 117.70 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 6.39 g;	E: 2565.82 kcal; B: 102.36 g; T: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; W: 378.05 g; W tym cukry: 87.92 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 6.90 g;	E: 2450.71 kcal; B: 129.86 g; T: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; W: 340.07 g; W tym cukry: 64.07 g; Bł.: 22.34 g; Sól: 6.62 g;	E: 2463.08 kcal; B: 102.94 g; T: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 370.57 g; W tym cukry: 78.81 g; Bł.: 24.13 g; Sól: 6.27 g;	E: 2372.36 kcal; B: 114.24 g; T: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; W: 300.83 g; W tym cukry: 64.55 g; Bł.: 39.13 g; Sól: 6.69 g;	E: 2205.83 kcal; B: 103.19 g; T: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; W: 296.78 g; W tym cukry: 39.54 g; Bł.: 27.84 g; Sól: 6.39 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.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	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 wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	
II ŚN		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza bulgur 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza bulgur 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka b/c () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> ) Pomidor 100 g Twarożek 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> ) 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 80 g Twarożek 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> ) 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 100 g Twarożek 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 40 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> ) Pomidor 100 g Twarożek 40 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Twarożek 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> )	
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową ( chleb mieszany pszenno- żyt 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2844.60 kcal; B: 114.93 g; T: 108.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; W: 357.21 g; W tym cukry: 50.41 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 13.75 g;	E: 2006.26 kcal; B: 72.51 g; T: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 287.63 g; W tym cukry: 76.17 g; Bł.: 17.07 g; Sól: 9.19 g;	E: 2535.81 kcal; B: 99.93 g; T: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; W: 361.92 g; W tym cukry: 83.71 g; Bł.: 21.10 g; Sól: 11.47 g;	E: 2228.30 kcal; B: 80.07 g; T: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; W: 347.97 g; W tym cukry: 57.22 g; Bł.: 33.71 g; Sól: 9.37 g;	E: 2287.42 kcal; B: 99.76 g; T: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; W: 340.32 g; W tym cukry: 58.76 g; Bł.: 32.00 g; Sól: 9.10 g;	E: 2195.66 kcal; B: 85.68 g; T: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 319.90 g; W tym cukry: 67.11 g; Bł.: 27.62 g; Sól: 8.10 g;	E: 2373.45 kcal; B: 103.00 g; T: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; W: 343.42 g; W tym cukry: 35.28 g; Bł.: 38.65 g; Sól: 12.73 g;	E: 2271.60 kcal; B: 84.75 g; T: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 339.14 g; W tym cukry: 45.11 g; Bł.: 33.24 g; Sól: 10.14 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 JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 60g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 2 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)						Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 120 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt						Jabłko 1 szt 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2706.75 kcal; B: 130.17 g; T: 102.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; W: 326.31 g; W tym cukry: 59.31 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 9.12 g;	E: 2075.96 kcal; B: 115.63 g; T: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; W: 240.25 g; W tym cukry: 81.95 g; Bł.: 20.84 g; Sól: 5.85 g;	E: 3020.87 kcal; B: 145.64 g; T: 113.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.59 g; W: 367.59 g; W tym cukry: 99.45 g; Bł.: 31.30 g; Sól: 8.81 g;	E: 2470.53 kcal; B: 130.92 g; T: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; W: 315.39 g; W tym cukry: 50.07 g; Bł.: 26.52 g; Sól: 8.89 g;	E: 2207.37 kcal; B: 125.95 g; T: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; W: 298.19 g; W tym cukry: 49.84 g; Bł.: 23.08 g; Sól: 8.19 g;	E: 2299.09 kcal; B: 102.69 g; T: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; W: 338.59 g; W tym cukry: 60.61 g; Bł.: 25.15 g; Sól: 8.25 g;	E: 2619.86 kcal; B: 145.38 g; T: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; W: 313.36 g; W tym cukry: 45.13 g; Bł.: 38.70 g; Sól: 8.86 g;	E: 2188.04 kcal; B: 93.16 g; T: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 336.45 g; W tym cukry: 40.08 g; Bł.: 30.42 g; Sól: 9.55 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami 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 Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 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 twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt ( <u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wleprzowy 80 g ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wleprzowy 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )					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 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</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 dodatkami 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>GLUPSZ, 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 dodatkami 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 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</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 dodatkami 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 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, 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 dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</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 dodatkami 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>GLUPSZ.</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 dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</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 dodatkami 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>GLUPSZ, 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 dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )
	PN	Mandarynka 100 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	E: 2323.54 kcal; B: 65.29 g; T: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; W: 375.66 g; W tym cukry: 71.02 g; Bl.: 34.16 g; Sól: 9.56 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; Bl.: 22.21 g; Sól: 6.70 g;	E: 2527.79 kcal; B: 82.02 g; T: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; W: 403.37 g; W tym cukry: 92.59 g; Bl.: 33.07 g; Sól: 8.75 g;	E: 2281.30 kcal; B: 67.06 g; T: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 381.41 g; W tym cukry: 73.58 g; Bl.: 27.46 g; Sól: 7.57 g;	E: 2143.36 kcal; B: 68.36 g; T: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; W: 371.58 g; W tym cukry: 75.99 g; Bl.: 24.02 g; Sól: 7.07 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; Bl.: 24.17 g; Sól: 7.07 g;	E: 2277.01 kcal; B: 92.30 g; T: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; W: 309.15 g; W tym cukry: 51.69 g; Bl.: 39.10 g; Sól: 9.25 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; Bl.: 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
2023-12-19 wtorek	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 wiewprzowych 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych 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, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych 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, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych 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, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, ) Twarożek 40 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 wiewprzowych 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 wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Pomidor 80 g Jabłko pieczonoe 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE, )
		II ŚN	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, )
2023-12-19 wtorek	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 wykwińska 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 wykwińska z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR, ) 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 100 g (GLU PSZ, ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Surówka wykwińska 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 ( ) 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 oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ, ) 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, ) Surówka wykwińska z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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 (JAJ, GOR, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE, )					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, )
2023-12-19 wtorek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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 wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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 wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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 wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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 wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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 wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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, )
		PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE, ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		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; Bł.: 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; Bł.: 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; Bł.: 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; Bł.: 31.30 g; Sól: 9.38 g;	E: 2187.37 kcal; B: 125.06 g; T: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; W: 318.75 g; W tym cukry: 53.16 g; Bł.: 23.89 g; Sól: 9.62 g;	E: 2244.85 kcal; B: 88.04 g; T: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 290.41 g; W tym cukry: 48.49 g; Bł.: 35.12 g; Sól: 9.28 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; Bł.: 35.12 g; Sól: 9.28 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	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 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 dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )	Płatki 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 dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków 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 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków 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 1szt. 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków 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> )	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</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 () 150 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	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	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> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g 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* 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
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolejca	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: 2701.18 kcal; B: 91.43 g; T: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; W: 404.57 g; W tym cukry: 112.77 g; Bł.: 36.24 g; Sól: 10.46 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: 2901.10 kcal; B: 101.91 g; T: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; W: 448.24 g; W tym cukry: 159.32 g; Bł.: 39.80 g; Sól: 9.51 g;	E: 2570.27 kcal; B: 88.82 g; T: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; W: 423.68 g; W tym cukry: 110.59 g; Bł.: 36.06 g; Sól: 8.66 g;	E: 2322.19 kcal; B: 103.30 g; T: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; W: 364.57 g; W tym cukry: 60.35 g; Bł.: 25.56 g; Sól: 8.06 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: 2423.82 kcal; B: 91.38 g; T: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 349.49 g; W tym cukry: 73.58 g; Bł.: 42.09 g; Sól: 8.95 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	
2023-12-21 czwartek	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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Szynka 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)				Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	
	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	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.) 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 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.) 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* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)				Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g	
	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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	
	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; Bt.: 37.33 g; Sól: 8.19 g;	E: 1987.35 kcal; B: 72.21 g; T: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 279.78 g; W tym cukry: 73.53 g; Bt.: 18.82 g; Sól: 5.11 g;	E: 3316.35 kcal; B: 112.53 g; T: 141.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; W: 409.51 g; W tym cukry: 88.83 g; Bt.: 36.21 g; Sól: 7.61 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; Bt.: 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; Bt.: 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; Bt.: 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; Bt.: 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; Bt.: 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> ) Powidła 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> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła 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	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, MLE.</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, MLE.</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, MLE.</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> )
2023-12-22 piątek Obiad	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> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</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> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</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> ) Kalańfort gotowany* 150 g 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> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g 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> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Kalańfort gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
Kolaacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 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 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <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 75 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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: 2519.63 kcal; B: 92.21 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 387.57 g; W tym cukry: 92.79 g; Bł.: 35.83 g; Sól: 7.18 g;	E: 2014.97 kcal; B: 68.13 g; T: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; W: 334.76 g; W tym cukry: 144.63 g; Bł.: 26.57 g; Sól: 4.26 g;	E: 2902.23 kcal; B: 102.49 g; T: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; W: 366.35 g; W tym cukry: 166.25 g; Bł.: 37.88 g; Sól: 6.48 g;	E: 2357.02 kcal; B: 91.68 g; T: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; W: 366.35 g; W tym cukry: 80.28 g; Bł.: 29.77 g; Sól: 6.42 g;	E: 2439.26 kcal; B: 127.06 g; T: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; W: 342.89 g; W tym cukry: 73.49 g; Bł.: 29.39 g; Sól: 7.01 g;	E: 2411.29 kcal; B: 103.84 g; T: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W: 363.83 g; W tym cukry: 76.87 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 5.81 g;	E: 2289.50 kcal; B: 106.71 g; T: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; W: 314.02 g; W tym cukry: 58.64 g; Bł.: 38.39 g; Sól: 6.80 g;	E: 2213.41 kcal; B: 103.24 g; T: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; W: 314.19 g; W tym cukry: 48.92 g; Bł.: 28.78 g; Sól: 6.35 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU OW</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )
	II ŚN		Jabłko 150 g					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU OW</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU OW</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU OW</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> )	
	PN		Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 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 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, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>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> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>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> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>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 mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>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 pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>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> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>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 Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>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> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>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	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )						Kanapka z twarogiem (chleb razowy 40g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarózek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )
2023-12-24 niedziela	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 120 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 140 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )				jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kolejnia	Kompot z suszu 250 ml Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Kompot z suszu 250 ml Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Kompot z suszu 250 ml Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB, PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB, PSZ, JAJ, RYB</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Kompot z suszu b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB, PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	
	PN	Mandarynka 100 g		Jabłko 1 szt 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mandarynka 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		E: 2409.87 kcal; B: 87.28 g; T: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; W: 388.94 g; W tym cukry: 75.34 g; Bł.: 32.14 g; Sól: 5.16 g;	E: 1883.09 kcal; B: 67.01 g; T: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; W: 312.36 g; W tym cukry: 93.65 g; Bł.: 26.70 g; Sól: 4.00 g;	E: 2731.52 kcal; B: 98.17 g; T: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; W: 440.68 g; W tym cukry: 103.22 g; Bł.: 33.79 g; Sól: 5.52 g;	E: 2282.17 kcal; B: 89.00 g; T: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; W: 381.76 g; W tym cukry: 80.72 g; Bł.: 31.70 g; Sól: 4.76 g;	E: 2521.32 kcal; B: 109.22 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; W: 415.30 g; W tym cukry: 80.41 g; Bł.: 30.05 g; Sól: 6.17 g;	E: 2684.72 kcal; B: 104.20 g; T: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 437.09 g; W tym cukry: 88.44 g; Bł.: 30.00 g; Sól: 6.49 g;	E: 2172.20 kcal; B: 100.82 g; T: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; W: 328.70 g; W tym cukry: 48.03 g; Bł.: 43.17 g; Sól: 5.96 g;	E: 2380.02 kcal; B: 94.67 g; T: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; W: 384.35 g; W tym cukry: 55.57 g; Bł.: 37.82 g; Sól: 7.43 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 JE CZ - 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,