

	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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	KRK- PRO Bogatobialkowa VII
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 mieszaný pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Połędwica Sopocka Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,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 mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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>)
	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>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszaný pszenno- żyt 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</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 Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g 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* 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* b/c 250 ml	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 () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/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 mieszaný 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 mieszaný 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 mieszaný 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 mieszaný 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 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 pszenny 125 g (<u>GLU PSZ, MLE</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 mieszaný 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>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 140 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>)
	PN	Gruszka 1szt. 150 g		Banan 1szt. 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 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: 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: 79.63 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;	E: 2629.34 kcal; B: 123.70 g; T: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 368.34 g; W tym cukry: 109.27 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 9.73 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	KRK- PRO Bogatobialkowa VII	
Śniadanie	Chleb mieszaný 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 z/c 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 mieszaný 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 z/c 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszaný 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 z/c 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 mieszaný 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 z/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 1 szt 1 szt	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 z/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>)	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 mieszaný 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	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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 1 szt 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, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszaný 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>) Dyńia 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>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia 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>) Dyńia duszona 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>) Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia 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>) Dyńia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
	PN			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2608.19 kcal; B: 107.00 g; T: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; W: 347.32 g; W tym cukry: 68.62 g; Bl.: 32.79 g; Sól: 11.05 g;	E: 1911.96 kcal; B: 83.09 g; T: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; W: 273.93 g; W tym cukry: 81.46 g; Bl.: 23.42 g; Sól: 6.61 g;	E: 2895.65 kcal; B: 122.22 g; T: 99.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; W: 383.10 g; W tym cukry: 89.14 g; Bl.: 32.17 g; Sól: 10.71 g;	E: 2515.93 kcal; B: 104.88 g; T: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 369.21 g; W tym cukry: 77.23 g; Bl.: 29.25 g; Sól: 8.24 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: 2348.72 kcal; B: 118.05 g; T: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; W: 300.61 g; W tym cukry: 51.90 g; Bl.: 37.69 g; Sól: 8.80 g;	E: 2512.66 kcal; B: 98.91 g; T: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 349.44 g; W tym cukry: 58.27 g; Bl.: 28.73 g; Sól: 8.35 g;	E: 2747.40 kcal; B: 141.18 g; T: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; W: 372.16 g; W tym cukry: 77.23 g; Bl.: 29.25 g; Sól: 9.76 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	KRK- PRO Bogatobiałkowa VII
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>...</u>) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt owoce leśne 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>...</u>) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>...</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>...</u>) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Mix салат 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>...</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , <u>...</u>) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Pomidor 90 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>) Mix салат 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Serek homo. naturalny 160 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Mix салат 10 g Banan 1szt. 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</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>)
2024-01-10 środa Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Ziemniaki () 120 g Kotlet mielony drobiowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>...</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE</u> , <u>...</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> , <u>...</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> , <u>...</u>)	
Kolejka	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Sałata zielona 30 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> , <u>...</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> , <u>...</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Sałata zielona 30 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>...</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Sałata zielona 30 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>...</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>...</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>...</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>...</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 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>) 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 Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>...</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>...</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>...</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ</u> , <u>...</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , <u>...</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u> , <u>...</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> , <u>...</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2998.53 kcal; B: 102.58 g; T: 107.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.25 g; W: 420.42 g; W tym cukry: 89.46 g; Bł.: 35.31 g; Sól: 9.73 g;	E: 2221.93 kcal; B: 77.74 g; T: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 344.33 g; W tym cukry: 139.53 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 6.03 g;	E: 3520.55 kcal; B: 120.73 g; T: 113.58 g; Kw. tł. nasy.: 44.70 g; W: 521.48 g; W tym cukry: 159.03 g; Bł.: 40.33 g; Sól: 10.19 g;	E: 2645.94 kcal; B: 96.17 g; T: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; W: 420.69 g; W tym cukry: 110.92 g; Bł.: 28.28 g; Sól: 8.97 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: 2879.57 kcal; B: 116.96 g; T: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; W: 398.72 g; W tym cukry: 77.33 g; Bł.: 41.29 g; Sól: 8.71 g;	E: 2249.07 kcal; B: 94.28 g; T: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 355.34 g; W tym cukry: 68.42 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 8.44 g;	E: 2884.07 kcal; B: 127.86 g; T: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; W: 431.90 g; W tym cukry: 107.09 g; Bł.: 28.41 g; Sól: 10.60 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	KRK- PRO Bogatobiałkowa VII
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Jogurt brzoskwinowy 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 160 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</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 PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</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>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</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>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)				Sok pomidorowy 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () PROSZ 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () PROSZ 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () PROSZ 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () PROSZ 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)
PN		Mandarynka 100 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 100 g
	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: 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;	E: 2806.94 kcal; B: 124.27 g; T: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; W: 393.71 g; W tym cukry: 71.13 g; Bł.: 33.63 g; Sól: 10.35 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	KRK- PRO Bogatobiałkowa VII	
2024-01-12 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, SO2.</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, SO2.</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, SO2.</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, SO2.</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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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, SO2.</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 JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 160 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
		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>)	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>)
2024-01-12 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>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g 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 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* 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>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/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* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-01-12 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 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 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 70 g Sałata zielona 30 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Poledwica Sopocka 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 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 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 70 g Sałata zielona 30 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 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	E: 2715.97 kcal; B: 98.78 g; T: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 395.81 g; W tym cukry: 98.53 g; Bł.: 35.07 g; Sól: 6.73 g;	E: 2059.31 kcal; B: 76.48 g; T: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; W: 301.90 g; W tym cukry: 96.22 g; Bł.: 24.41 g; Sól: 4.05 g;	E: 2932.34 kcal; B: 110.56 g; T: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; W: 427.99 g; W tym cukry: 118.04 g; Bł.: 36.54 g; Sól: 6.39 g;	E: 2565.62 kcal; B: 102.17 g; T: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; W: 378.16 g; W tym cukry: 88.26 g; Bł.: 29.46 g; Sól: 6.91 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: 2372.16 kcal; B: 114.05 g; T: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; W: 300.94 g; W tym cukry: 64.89 g; Bł.: 39.01 g; Sól: 6.70 g;	E: 2205.64 kcal; B: 103.00 g; T: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; W: 296.89 g; W tym cukry: 39.87 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 6.39 g;	E: 2761.98 kcal; B: 143.18 g; T: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; W: 361.04 g; W tym cukry: 65.63 g; Bł.: 29.68 g; Sól: 7.45 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	KRK- PRO Bogatobiałkowa VII
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 z/c 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 z/c 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. 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>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem z/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 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 z/c 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 z/c 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>) Pomidor 80 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	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 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/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 razowy 60g, masło 5g, 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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 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>) Sałatka 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	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 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 () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt 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 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 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>)	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) 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)
	PN		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: 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: 2180.85 kcal; B: 95.16 g; T: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; W: 313.46 g; W tym cukry: 35.05 g; Bł.: 35.23 g; Sól: 11.45 g;	E: 2100.60 kcal; B: 79.44 g; T: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 312.34 g; W tym cukry: 45.06 g; Bł.: 31.75 g; Sól: 8.86 g;	E: 2657.93 kcal; B: 114.77 g; T: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; W: 348.24 g; W tym cukry: 57.25 g; Bł.: 32.78 g; Sól: 12.55 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	KRK- PRO Bogatobialkowa VII
Śniadanie	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Maslo 83% tl. 20 g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wedzona,dojrzewajaca, wedzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Maslo 83% tl. 10 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Maslo 83% tl. 20 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wedzona,dojrzewajaca, wedzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Maslo 83% tl. 20 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb pszenzy 125 g (GLU, PSZ.) Maslo 83% tl. 20 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Maslo 83% tl. 20 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Maslo 83% tl. 15 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Pomidor 80 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Maslo 83% tl. 20 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g (MLE.)
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)						
Obiad	Rosól 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 jablkami* z/c 250 ml	Rosól 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 jablkami* z/c 250 ml	Rosól z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Rosól z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Rosól z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Rosól 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 jablkami* b/c 250 ml	Ryzowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Rosól z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i slonecznika z natka pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zlocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Maslo 83% tl. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natka pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet zlocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natka pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet zlocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natka pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet zlocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Twarózek 80 g (MLE.) Filet zlocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natka pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet zlocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natka pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet zlocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natka pietruszki 160 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet zlocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	E: 2706.75 kcal; B: 130.17 g; T: 102.62 g; Kw. tl. nasy.: 37.01 g; W: 326.31 g; W tym cukry: 59.31 g; Bl.: 27.11 g; Sól: 9.12 g;	E: 2075.96 kcal; B: 115.63 g; T: 76.02 g; Kw. tl. nasy.: 30.37 g; W: 240.25 g; W tym cukry: 81.95 g; Bl.: 20.84 g; Sól: 5.85 g;	E: 3020.87 kcal; B: 145.64 g; T: 113.65 g; Kw. tl. nasy.: 42.59 g; W: 367.59 g; W tym cukry: 99.45 g; Bl.: 31.30 g; Sól: 8.81 g;	E: 2470.53 kcal; B: 130.92 g; T: 81.03 g; Kw. tl. nasy.: 31.26 g; W: 315.39 g; W tym cukry: 50.07 g; Bl.: 26.52 g; Sól: 8.89 g;	E: 2299.09 kcal; B: 102.69 g; T: 62.16 g; Kw. tl. nasy.: 26.56 g; W: 338.59 g; W tym cukry: 60.61 g; Bl.: 25.15 g; Sól: 8.25 g;	E: 2425.91 kcal; B: 137.56 g; T: 89.74 g; Kw. tl. nasy.: 32.77 g; W: 283.42 g; W tym cukry: 44.92 g; Bl.: 35.28 g; Sól: 7.59 g;	E: 1977.29 kcal; B: 86.96 g; T: 52.53 g; Kw. tl. nasy.: 20.71 g; W: 301.23 g; W tym cukry: 40.05 g; Bl.: 28.44 g; Sól: 8.04 g;	E: 2599.29 kcal; B: 149.98 g; T: 85.79 g; Kw. tl. nasy.: 33.90 g; W: 318.85 g; W tym cukry: 52.77 g; Bl.: 26.92 g; Sól: 9.76 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	KRK- PRO Bogatobiałkowa VII
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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 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 Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 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>)
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kanapka z twaróżkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twaróżkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarózek 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 (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>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 Pulpet wleprzowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</u>) Kalafior gotowany* 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 Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)					Budyni 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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 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>) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 () 140 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Mandarynka 100 g				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 100 g	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; Bł.: 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; Bł.: 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; Bł.: 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; Bł.: 27.46 g; Sól: 7.57 g;	E: 2217.01 kcal; B: 65.10 g; T: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; W: 364.28 g; W tym cukry: 73.57 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 7.07 g;	E: 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; Bł.: 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; Bł.: 28.21 g; Sól: 8.01 g;	E: 2457.22 kcal; B: 83.08 g; T: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W: 391.79 g; W tym cukry: 77.84 g; Bł.: 29.50 g; Sól: 9.16 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	KRK- PRO Bogatobialkowa VII
Śniadanie	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Maslo 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zlozysty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biala 80 g Jabliko 1 szt 1 szt Ser zolty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Maslo 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zlozysty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biala 60 g Jabliko 1 szt 1 szt Ser zolty 30 g (<u>MLE.</u>)	Platki jeczmiennie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Maslo 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zlozysty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biala 80 g Jabliko 1 szt 1 szt Ser zolty 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Maslo 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zlozysty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabliko 1 szt 1 szt Twarozek 40 g (<u>MLE.</u>)	Platki jeczmiennie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Maslo 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Maslo 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zlozysty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarozek 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Maslo 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zlozysty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biala 80 g Jabliko 1 szt 1 szt Ser zolty 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Maslo 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zlozysty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Twarozek 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Maslo 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zlozysty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków miesa parzony w oslonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabliko 1 szt 1 szt Twarozek 40 g (<u>MLE.</u>)
	II SN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					Kanapka z serem zolтым i salatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, ser zolty 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarozkiem (chleb mieszaný pszenno- żyt 40g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 120 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalków miesa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalków miesa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalków miesa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalków miesa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalków miesa wiewprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalków miesa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalków miesa wiewprzowego, parzony 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalków miesa wiewprzowego, parzony 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy smietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryzowe 9 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Serek kanapkowy mini serek twarogowy smietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryzowe 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: 2244.85 kcal; B: 88.04 g; T: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; W: 345.62 g; W tym cukry: 62.06 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 9.68 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;	E: 2136.65 kcal; B: 84.32 g; T: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 311.95 g; W tym cukry: 50.03 g; Bł.: 31.57 g; Sól: 9.47 g;	E: 2636.17 kcal; B: 139.71 g; T: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 361.85 g; W tym cukry: 69.85 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 12.16 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	KRK- PRO Bogatobialkowa VII
Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb pszenny 125 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) 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>GLUPSZ, 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</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>GLUPSZ, SEL, GOR</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SEL, GOR</u>) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLUPSZ, 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 wieprzowa 80 g (<u>GLUPSZ, 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 wieprzowa 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi 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 wieprzowa 160 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>GLUPSZ, 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 wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 50 g (<u>RYB</u>) Pomidor 70 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, 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 wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, 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 wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (<u>RYB</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (<u>RYB</u>) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 140 g (<u>RYB</u>) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,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: 2038.65 kcal; B: 67.27 g; T: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; W: 346.55 g; W tym cukry: 149.49 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 5.63 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: 2562.79 kcal; B: 87.38 g; T: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; W: 423.68 g; W tym cukry: 110.59 g; Bł.: 36.06 g; Sól: 8.65 g;	E: 2458.63 kcal; B: 92.49 g; T: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; W: 378.05 g; W tym cukry: 75.60 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 8.28 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: 2424.40 kcal; B: 87.22 g; T: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 383.45 g; W tym cukry: 72.15 g; Bł.: 39.10 g; Sól: 8.76 g;	E: 2755.15 kcal; B: 114.28 g; T: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; W: 439.65 g; W tym cukry: 100.21 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 9.57 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	KRK- PRO Bogatobialkowa VII	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Gorski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Gorski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarozek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarozek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarozek 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarozek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarozek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Maslo 83% tl. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarozek 160 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kanapka z twarozkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, maslo 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarozkiem i pomidorem (chleb mieszaný pszenno-zyt 45g, maslo 5g, twarozek 25g, salata 5g) 0,5 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ZYT.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos wlasny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy bialej i jablka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos wlasny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos wlasny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos wlasny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos wlasny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos wlasny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Kefir 2% tl 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jablko pieczone 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa w oslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa w oslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-zytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa w oslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa w oslonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenno 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa w oslonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa w oslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa w oslonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 125 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z polaczonych kawalków miesa w oslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Gruszka 1szt. 150 g			Banan 1szt. 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	Jablko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		E: 3067.29 kcal; B: 98.22 g; T: 132.59 g; Kw. tl. 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. tl. 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. tl. 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. tl. nasy.: 25.62 g; W: 383.22 g; W tym cukry: 85.60 g; Bt.: 22.94 g; Sól: 7.23 g;	E: 2223.47 kcal; B: 87.76 g; T: 62.67 g; Kw. tl. 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. tl. 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. tl. nasy.: 24.10 g; W: 313.54 g; W tym cukry: 54.38 g; Bt.: 26.54 g; Sól: 7.83 g;	E: 3132.08 kcal; B: 147.31 g; T: 103.25 g; Kw. tl. nasy.: 30.98 g; W: 413.94 g; W tym cukry: 90.25 g; Bt.: 28.74 g; Sól: 7.43 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	KRK- PRO Bogatobiałkowa VII
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 z/c 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 z/c 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 z/c 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 110 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 160 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt					Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki () 250 g 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>) Kalafor gotowany* 150 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>) 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 Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB</u>) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	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 jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 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 pszenny 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 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 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>) Sałata zielona 20 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 120 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata 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: 461.79 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: 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;	E: 2617.18 kcal; B: 142.96 g; T: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 345.85 g; W tym cukry: 62.09 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 7.09 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	KRK- PRO Bogatobialkowa VII
Śniadanie	Chleb mieszyany pszenno-zytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędr,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ, SOJ) Ketchup 10 g (SEL) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE)	Chleb mieszyany pszenno-zytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędr,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ, SOJ) Ketchup 10 g (SEL) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszyany pszenno-zytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędr,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ, SOJ) Ketchup 10 g (SEL) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Chleb mieszyany pszenno-zytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, T) Twarożek 40 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, T) Ogórek kiszony 80 g Jablko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Chleb mieszyany pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, T) Pomidor 80 g Jablko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Chleb mieszyany pszenno-zytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 100 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, T) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)
	II ŚN	Jablko 150 g				Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszyany pszenno-żyty 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g (SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ, SEL)
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)				Maślanka 200 ml (MLE)		
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, T) Chleb mieszyany pszenno-zytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, T) Chleb mieszyany pszenno-zytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, T) Chleb mieszyany pszenno-zytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, T) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, T) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, T) Chleb mieszyany pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, T) Chleb mieszyany pszenno-zytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyńska z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dżem 25 g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dżem 25 g 1 szt
	E: 3104.10 kcal; B: 90.62 g; T: 111.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; W: 447.58 g; W tym cukry: 113.89 g; Bł.: 42.09 g; Sól: 12.57 g;	E: 2537.31 kcal; B: 86.21 g; T: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W: 384.35 g; W tym cukry: 132.36 g; Bł.: 31.85 g; Sól: 7.84 g;	E: 3287.47 kcal; B: 110.98 g; T: 121.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; W: 452.23 g; W tym cukry: 140.90 g; Bł.: 42.39 g; Sól: 10.84 g;	E: 2719.66 kcal; B: 91.86 g; T: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 457.56 g; W tym cukry: 121.42 g; Bł.: 30.32 g; Sól: 8.28 g;	E: 2261.20 kcal; B: 91.11 g; T: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; W: 349.48 g; W tym cukry: 76.61 g; Bł.: 21.52 g; Sól: 7.74 g;	E: 2233.28 kcal; B: 98.88 g; T: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 316.97 g; W tym cukry: 61.30 g; Bł.: 44.97 g; Sól: 9.57 g;	E: 2332.49 kcal; B: 92.61 g; T: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; W: 360.23 g; W tym cukry: 68.98 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 6.65 g;	E: 2853.69 kcal; B: 111.52 g; T: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; W: 468.12 g; W tym cukry: 118.92 g; Bł.: 32.65 g; Sól: 9.60 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 Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	KRK- PRO Bogatobiałkowa VII
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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>)
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)					Kanapka z pasztetem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 120 g Kotlet schabowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 160 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt				Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	E: 2457.42 kcal; B: 87.21 g; T: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; W: 383.05 g; W tym cukry: 96.94 g; Bl.: 32.92 g; Sól: 7.72 g;	E: 2030.20 kcal; B: 69.63 g; T: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 326.79 g; W tym cukry: 127.93 g; Bl.: 23.70 g; Sól: 5.11 g;	E: 3085.08 kcal; B: 107.67 g; T: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 483.81 g; W tym cukry: 140.55 g; Bl.: 35.53 g; Sól: 8.66 g;	E: 2330.35 kcal; B: 96.46 g; T: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 364.05 g; W tym cukry: 94.81 g; Bl.: 28.26 g; Sól: 7.57 g;	E: 2517.34 kcal; B: 90.98 g; T: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; W: 366.87 g; W tym cukry: 88.25 g; Bl.: 19.87 g; Sól: 6.71 g;	E: 2154.14 kcal; B: 118.10 g; T: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; W: 298.63 g; W tym cukry: 65.33 g; Bl.: 35.56 g; Sól: 7.51 g;	E: 2404.55 kcal; B: 98.71 g; T: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; W: 336.17 g; W tym cukry: 63.35 g; Bl.: 27.32 g; Sól: 7.96 g;	E: 2688.64 kcal; B: 145.65 g; T: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; W: 376.47 g; W tym cukry: 106.01 g; Bl.: 28.26 g; Sól: 9.19 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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