

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2023-12-13 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopcy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
	Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt					
PN	E: 2735.59 kcal; B: 130.44 g; T: 94.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.13 g; W: 344.71 g; W tym cukry: 126.82 g; Bł.: 27.36 g; Sól: 9.35 g;	E: 2852.93 kcal; B: 133.44 g; T: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; W: 401.36 g; W tym cukry: 165.02 g; Bł.: 26.68 g; Sól: 6.66 g;	E: 2518.03 kcal; B: 104.52 g; T: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 432.97 g; W tym cukry: 171.62 g; Bł.: 33.93 g; Sól: 7.60 g;	E: 2945.64 kcal; B: 134.80 g; T: 104.03 g; Kw. tł. nasy.: 47.98 g; W: 373.65 g; W tym cukry: 127.22 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 10.10 g;	E: 2218.64 kcal; B: 104.77 g; T: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; W: 279.75 g; W tym cukry: 122.86 g; Bł.: 21.86 g; Sól: 6.19 g;	E: 2385.16 kcal; B: 109.27 g; T: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; W: 315.49 g; W tym cukry: 125.67 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 7.08 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Salata zielona 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 360 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 220 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwitna z olejem b/c 80 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Marchew gotowana z olejem () 35 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa () 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	E: 3021.67 kcal; B: 96.33 g; T: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; W: 471.72 g; W tym cukry: 202.03 g; Bł.: 40.60 g; Sól: 5.92 g;	E: 3001.78 kcal; B: 99.04 g; T: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; W: 488.43 g; W tym cukry: 205.17 g; Bł.: 38.97 g; Sól: 5.27 g;	E: 3123.83 kcal; B: 107.20 g; T: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; W: 495.60 g; W tym cukry: 202.38 g; Bł.: 39.55 g; Sól: 5.82 g;	E: 3353.31 kcal; B: 106.42 g; T: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; W: 518.07 g; W tym cukry: 204.14 g; Bł.: 45.22 g; Sól: 6.78 g;	E: 2424.86 kcal; B: 74.55 g; T: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; W: 394.50 g; W tym cukry: 195.75 g; Bł.: 31.46 g; Sól: 3.82 g;	E: 2737.48 kcal; B: 84.72 g; T: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; W: 442.70 g; W tym cukry: 201.90 g; Bł.: 38.47 g; Sól: 4.72 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
2023-12-15 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 80 g Szos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 80 g Szos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					
2023-12-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 55 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 55 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 55 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 55 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 55 g Sałata zielona 10 g
		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		E: 2763.38 kcal; B: 111.90 g; T: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; W: 410.38 g; W tym cukry: 161.87 g; Bł.: 27.59 g; Sól: 5.70 g;	E: 3028.96 kcal; B: 127.41 g; T: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; W: 461.46 g; W tym cukry: 186.41 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 5.04 g;	E: 3115.93 kcal; B: 129.97 g; T: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; W: 499.22 g; W tym cukry: 170.34 g; Bł.: 28.10 g; Sól: 6.94 g;	E: 2970.65 kcal; B: 121.20 g; T: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; W: 451.89 g; W tym cukry: 162.72 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 6.34 g;	E: 2288.38 kcal; B: 98.76 g; T: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; W: 342.56 g; W tym cukry: 148.20 g; Bł.: 21.88 g; Sól: 4.14 g;	E: 2579.54 kcal; B: 110.28 g; T: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 393.40 g; W tym cukry: 160.81 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 4.94 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt					
2023-12-16 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 80 g (<u>GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)					
2023-12-16 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 5 g
		PN Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odt. 1,5%tł. 250 ml 1 szt					
E: 2677.62 kcal; B: 118.34 g; T: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; W: 379.47 g; W tym cukry: 121.41 g; Bł.: 36.64 g; Sól: 9.52 g; E: 2476.90 kcal; B: 115.79 g; T: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 371.86 g; W tym cukry: 117.90 g; Bł.: 29.97 g; Sól: 6.43 g; E: 2757.62 kcal; B: 113.82 g; T: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; W: 420.48 g; W tym cukry: 129.39 g; Bł.: 41.88 g; Sól: 7.55 g; E: 2878.02 kcal; B: 123.96 g; T: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.59 g; W: 412.73 g; W tym cukry: 121.97 g; Bł.: 40.29 g; Sól: 10.28 g; E: 1977.86 kcal; B: 83.94 g; T: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 299.57 g; W tym cukry: 115.90 g; Bł.: 26.93 g; Sól: 6.15 g; E: 2270.08 kcal; B: 98.23 g; T: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W: 349.60 g; W tym cukry: 121.28 g; Bł.: 34.51 g; Sól: 7.27 g;							

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (MLE.) Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (MLE.) Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 150 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z pomidorów (bez skórk) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 30 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)						
	E: 3276.64 kcal; B: 138.37 g; T: 136.69 g; Kw. tł. nasy.: 67.91 g; W: 379.00 g; W tym cukry: 184.89 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 7.36 g;	E: 2879.94 kcal; B: 140.45 g; T: 91.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; W: 376.00 g; W tym cukry: 177.52 g; Bł.: 23.48 g; Sól: 6.70 g;	E: 2839.42 kcal; B: 132.35 g; T: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; W: 436.74 g; W tym cukry: 196.25 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 7.57 g;	E: 3419.43 kcal; B: 143.53 g; T: 137.97 g; Kw. tł. nasy.: 68.21 g; W: 407.98 g; W tym cukry: 185.26 g; Bł.: 31.86 g; Sól: 8.12 g;	E: 2426.66 kcal; B: 115.34 g; T: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; W: 312.80 g; W tym cukry: 179.39 g; Bł.: 22.65 g; Sól: 5.00 g;	E: 2615.18 kcal; B: 122.08 g; T: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; W: 349.95 g; W tym cukry: 183.37 g; Bł.: 27.00 g; Sól: 5.69 g;		

		KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	
2023-12-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	E: 3201.01 kcal; B: 116.77 g; T: 93.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.36 g; W: 490.13 g; W tym cukry: 169.08 g; Bł.: 26.15 g; Sól: 7.54 g;	E: 2859.27 kcal; B: 89.87 g; T: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; W: 489.94 g; W tym cukry: 149.47 g; Bł.: 26.39 g; Sól: 5.14 g;	E: 3072.66 kcal; B: 97.81 g; T: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 545.42 g; W tym cukry: 150.35 g; Bł.: 32.34 g; Sól: 5.96 g;	E: 3331.23 kcal; B: 119.39 g; T: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; W: 523.08 g; W tym cukry: 170.30 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 7.53 g;	E: 2792.60 kcal; B: 104.97 g; T: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; W: 446.65 g; W tym cukry: 164.99 g; Bł.: 21.07 g; Sól: 5.11 g;	E: 2886.95 kcal; B: 107.21 g; T: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; W: 463.83 g; W tym cukry: 168.78 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 5.51 g;		

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt				
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5 l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	E: 2840.27 kcal; B: 128.81 g; T: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; W: 395.09 g; W tym cukry: 130.59 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 7.51 g;	E: 2663.92 kcal; B: 130.74 g; T: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; W: 393.05 g; W tym cukry: 135.09 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 6.87 g;	E: 2856.06 kcal; B: 129.71 g; T: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; W: 439.07 g; W tym cukry: 137.08 g; Bł.: 32.36 g; Sól: 7.82 g;	E: 3040.44 kcal; B: 153.59 g; T: 91.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.15 g; W: 413.93 g; W tym cukry: 132.58 g; Bł.: 34.71 g; Sól: 8.46 g;	E: 2184.80 kcal; B: 106.97 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 316.00 g; W tym cukry: 126.48 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 4.83 g;	E: 2565.09 kcal; B: 112.93 g; T: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; W: 366.52 g; W tym cukry: 129.44 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 5.66 g;

2023-12-19 wtorek

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2023-12-13 środa	Śniadanie	Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Grysikowa () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Sałata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 1791.97 kcal; B: 72.79 g; T: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; W: 262.38 g; W tym cukry: 132.11 g; Bł.: 16.86 g; Sól: 3.33 g;	E: 2351.63 kcal; B: 107.15 g; T: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 328.56 g; W tym cukry: 157.93 g; Bł.: 22.33 g; Sól: 4.46 g;	E: 2534.84 kcal; B: 112.49 g; T: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; W: 369.44 g; W tym cukry: 163.33 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 5.05 g;

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
	Obiad	Ziemniaczana () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 60 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 220 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
		E: 1917.43 kcal; B: 62.64 g; T: 36.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; W: 335.66 g; W tym cukry: 174.55 g; Bł.: 21.54 g; Sól: 2.43 g;	E: 2397.81 kcal; B: 75.77 g; T: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 404.00 g; W tym cukry: 197.21 g; Bł.: 30.69 g; Sól: 3.50 g;	E: 2759.14 kcal; B: 90.43 g; T: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 458.75 g; W tym cukry: 204.50 g; Bł.: 38.07 g; Sól: 4.32 g;

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Salata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Salata zielona 5 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/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 55 g Salata zielona 10 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		
		E: 2084.70 kcal; B: 90.87 g; T: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; W: 322.16 g; W tym cukry: 155.63 g; Bł.: 14.99 g; Sól: 3.02 g;	E: 2471.58 kcal; B: 101.21 g; T: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; W: 379.81 g; W tym cukry: 172.25 g; Bł.: 19.60 g; Sól: 3.85 g;	E: 2749.26 kcal; B: 113.20 g; T: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 430.50 g; W tym cukry: 184.78 g; Bł.: 23.73 g; Sól: 4.54 g;

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 100 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (SEL.) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (SEL.) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Roszponka 5 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	E: 1457.34 kcal; B: 65.90 g; T: 35.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; W: 230.00 g; W tym cukry: 94.66 g; Bł.: 16.11 g; Sól: 3.40 g;	E: 1920.16 kcal; B: 83.27 g; T: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; W: 302.83 g; W tym cukry: 112.90 g; Bł.: 23.83 g; Sól: 4.19 g;	E: 2110.10 kcal; B: 95.01 g; T: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 333.52 g; W tym cukry: 117.11 g; Bł.: 28.89 g; Sól: 4.73 g;	

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 20 g Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 30 g Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 40 g Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 100 g Sałata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW)		
		E: 1861.45 kcal; B: 80.23 g; T: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 253.59 g; W tym cukry: 154.71 g; Bł.: 13.83 g; Sól: 3.45 g;	E: 2394.64 kcal; B: 116.37 g; T: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; W: 308.54 g; W tym cukry: 173.32 g; Bł.: 18.98 g; Sól: 4.64 g;	E: 2576.88 kcal; B: 123.65 g; T: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 344.83 g; W tym cukry: 175.76 g; Bł.: 22.58 g; Sól: 5.28 g;

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2023-12-18 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biskopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 30 g (SEL.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 30 g (SEL.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 1981.76 kcal; B: 65.12 g; T: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; W: 347.45 g; W tym cukry: 125.13 g; Bł.: 17.40 g; Sól: 3.04 g;	E: 2387.44 kcal; B: 73.95 g; T: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 415.72 g; W tym cukry: 141.23 g; Bł.: 20.41 g; Sól: 3.75 g;	E: 2625.49 kcal; B: 81.60 g; T: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; W: 460.70 g; W tym cukry: 148.64 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 4.17 g;	

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 100 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 100 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 50 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)
		E: 1706.86 kcal; B: 86.45 g; T: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; W: 256.96 g; W tym cukry: 104.56 g; Bł.: 15.04 g; Sól: 3.50 g;	E: 2145.70 kcal; B: 102.19 g; T: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 321.15 g; W tym cukry: 127.80 g; Bł.: 22.79 g; Sól: 4.54 g;	E: 2373.13 kcal; B: 114.00 g; T: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 362.02 g; W tym cukry: 133.40 g; Bł.: 27.97 g; Sól: 5.27 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,