

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE. PSZ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Połudwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Rozszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 5 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 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 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 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Oblad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet z jaj 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Budyń z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE. PSZ.</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 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 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u>)	
		E: 2200.78 kcal; B: 102.16 g; T: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; W: 342.97 g; W tym cukry: 73.04 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 7.73 g;	E: 2711.01 kcal; B: 134.32 g; T: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; W: 375.86 g; W tym cukry: 110.57 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 7.05 g;	E: 2111.55 kcal; B: 92.87 g; T: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; W: 298.33 g; W tym cukry: 65.95 g; Bł.: 20.92 g; Sól: 4.61 g;	E: 3000.73 kcal; B: 102.75 g; T: 129.12 g; Kw. tł. nasy.: 47.69 g; W: 366.79 g; W tym cukry: 93.83 g; Bł.: 29.74 g; Sól: 8.40 g;	E: 2763.99 kcal; B: 132.76 g; T: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; W: 373.63 g; W tym cukry: 103.27 g; Bł.: 33.45 g; Sól: 9.52 g;	E: 2306.10 kcal; B: 112.46 g; T: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; W: 309.62 g; W tym cukry: 70.37 g; Bł.: 34.25 g; Sól: 7.69 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 50g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Twarożek 60g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 50g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100g Masło 83% tł. 15g (MLE.) Twarożek 60g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 50g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Ser żółty 40g (MLE.) Twarożek 60g (MLE.) Pomidor 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Ser żółty 40g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Pomidor 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Twarożek 60g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Pomidor 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200g Schab pieczony w rękawie 90g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy* z/c 250ml Salata zielona 5g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200g Schab pieczony w rękawie 90g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy* z/c 250ml Salata zielona 5g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200g Schab pieczony w rękawie 90g Sos własny (bez glutenu) 100ml Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy* z/c 250ml Salata zielona 5g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100g (GLU PSZ, SEL.) Surówka Coleslaw () 100g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Salata zielona 5g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200g Kotlet schabowy 120g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka Coleslaw () 150g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 150g Kompot owocowy* z/c 250ml Salata zielona 5g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200g Schab pieczony w rękawie 90g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka Coleslaw () 200g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250ml Salata zielona 5g
	PD	Biszkopty b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Marchew gotowana z olejem () 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Marchew gotowana z olejem () 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb bezglutenowy 100g Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Marchew gotowana z olejem () 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek naturalny Bieluch 60g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Marchew gotowana z olejem () 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Marchew gotowana z olejem () 50g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g (GLU PSZ, JAJ.)
	E: 2355.37 kcal; B: 102.99 g; T: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 390.33 g; W tym cukry: 126.14 g; Bł.: 32.34 g; Sól: 7.67 g;	E: 2701.59 kcal; B: 131.64 g; T: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; W: 411.57 g; W tym cukry: 137.74 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 8.39 g;	E: 2143.76 kcal; B: 83.95 g; T: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; W: 332.86 g; W tym cukry: 111.17 g; Bł.: 25.69 g; Sól: 4.66 g;	E: 2693.43 kcal; B: 92.06 g; T: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; W: 400.47 g; W tym cukry: 123.93 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 6.72 g;	E: 3147.93 kcal; B: 121.72 g; T: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; W: 451.87 g; W tym cukry: 137.76 g; Bł.: 37.90 g; Sól: 11.23 g;	E: 2216.38 kcal; B: 108.18 g; T: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; W: 339.19 g; W tym cukry: 105.59 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 7.42 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt				Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2023-12-27 środa Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 250 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 150 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 20 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	E: 2478.41 kcal; B: 106.33 g; T: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; W: 431.65 g; W tym cukry: 148.77 g; Bł.: 35.30 g; Sól: 7.09 g;	E: 2562.14 kcal; B: 107.23 g; T: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 398.08 g; W tym cukry: 97.54 g; Bł.: 22.52 g; Sól: 5.52 g;	E: 2089.07 kcal; B: 65.04 g; T: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 331.16 g; W tym cukry: 72.34 g; Bł.: 18.83 g; Sól: 3.00 g;	E: 2530.06 kcal; B: 98.20 g; T: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; W: 374.75 g; W tym cukry: 75.77 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 6.05 g;	E: 2849.00 kcal; B: 116.25 g; T: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; W: 441.46 g; W tym cukry: 86.05 g; Bł.: 32.43 g; Sól: 7.90 g;	E: 1986.77 kcal; B: 93.06 g; T: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; W: 306.23 g; W tym cukry: 47.35 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 6.51 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 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 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt
		II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	
	PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	E: 2273.59 kcal; B: 92.70 g; T: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; W: 365.98 g; W tym cukry: 90.11 g; Bł.: 35.02 g; Sól: 8.75 g;	E: 2796.31 kcal; B: 123.14 g; T: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 428.73 g; W tym cukry: 153.44 g; Bł.: 35.84 g; Sól: 7.18 g;	E: 2358.59 kcal; B: 87.68 g; T: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; W: 358.60 g; W tym cukry: 127.13 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 4.82 g;	E: 2558.63 kcal; B: 86.87 g; T: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; W: 377.48 g; W tym cukry: 136.01 g; Bł.: 42.31 g; Sól: 7.31 g;	E: 2940.64 kcal; B: 110.55 g; T: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; W: 444.32 g; W tym cukry: 158.61 g; Bł.: 47.04 g; Sól: 11.08 g;	E: 2406.36 kcal; B: 109.41 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 370.24 g; W tym cukry: 88.65 g; Bł.: 46.14 g; Sól: 8.18 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Dżem 50g Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100g Masło 83% tł. 15g (<u>MLE</u>) Dżem 50g Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50g	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE</u>) Dżem 50g Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10g Pomidor 50g	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE</u>) Dżem 50g Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10g Pomidor 50g	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10g (<u>MLE</u>) Twarożek 60g (<u>MLE</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Pomidor 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 90g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 90g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5g	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z Tuszczem () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 90g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 90g (<u>RYB</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10g Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10g Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło 83% tł. 15g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10g Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 60g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 60g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10g Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 60g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Salata zielona 10g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2187.06 kcal; B: 86.91 g; T: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; W: 344.01 g; W tym cukry: 94.83 g; Bł.: 31.80 g; Sól: 6.79 g;	E: 2644.02 kcal; B: 126.88 g; T: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; W: 360.78 g; W tym cukry: 102.64 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 6.77 g;	E: 2246.60 kcal; B: 81.66 g; T: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; W: 308.98 g; W tym cukry: 94.95 g; Bł.: 26.69 g; Sól: 3.39 g;	E: 2758.82 kcal; B: 110.66 g; T: 104.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; W: 355.73 g; W tym cukry: 100.63 g; Bł.: 31.61 g; Sól: 7.10 g;	E: 3253.94 kcal; B: 126.68 g; T: 116.95 g; Kw. tł. nasy.: 43.72 g; W: 436.16 g; W tym cukry: 140.07 g; Bł.: 37.94 g; Sól: 9.13 g;	E: 1921.72 kcal; B: 103.66 g; T: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 253.90 g; W tym cukry: 43.21 g; Bł.: 32.71 g; Sól: 5.83 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Roszponka 5g Banan 1szt. 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml Sałata zielona 5g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml Sałata zielona 5g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200g Gulasz warzywny (bez glutenu) 150g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml Sałata zielona 5g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml Sałata zielona 5g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml Sałata zielona 5g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml Sałata zielona 5g
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE.) Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałatka z pomidorów i koperku 50g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Twaróg półtłusty 60g (MLE.) Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40g Sałatka z pomidorów i koperku 50g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb bezglutenowy 100g Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Twaróg półtłusty 60g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70g (GLU PSZ. JAJ.) Twaróg półtłusty 60g (MLE.) Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70g (GLU PSZ. JAJ.) Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40g Sałatka z pomidorów i koperku 50g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40g Twaróg półtłusty 60g (MLE.) Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 10g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2302.44 kcal; B: 97.37 g; T: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; W: 367.06 g; W tym cukry: 107.26 g; Bł.: 28.51 g; Sól: 7.05 g;	E: 2975.24 kcal; B: 145.18 g; T: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; W: 421.74 g; W tym cukry: 137.78 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 8.64 g;	E: 2407.99 kcal; B: 92.70 g; T: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; W: 331.73 g; W tym cukry: 109.00 g; Bł.: 23.78 g; Sól: 5.23 g;	E: 2704.73 kcal; B: 101.64 g; T: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; W: 410.41 g; W tym cukry: 123.88 g; Bł.: 37.94 g; Sól: 8.65 g;	E: 3334.08 kcal; B: 136.95 g; T: 107.71 g; Kw. tł. nasy.: 45.30 g; W: 474.41 g; W tym cukry: 143.81 g; Bł.: 38.42 g; Sól: 10.06 g;	E: 2121.41 kcal; B: 108.30 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; W: 295.67 g; W tym cukry: 72.69 g; Bł.: 35.03 g; Sól: 7.91 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna		
2023-12-31 niedziela	Śniadanie Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Połędwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15g (MLE) Hummus 60 g (SEZ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	II ŚN Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Obiad Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g		Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (SEL) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet z jaj 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					Kefir 2% tł 200g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Połędwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Połędwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Połędwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Połędwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix salat 20 g		
	PN Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	E: 2661.68 kcal; B: 131.59 g; T: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; W: 360.72 g; W tym cukry: 110.95 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 8.18 g;	E: 2785.19 kcal; B: 144.96 g; T: 92.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; W: 352.05 g; W tym cukry: 93.97 g; Bł.: 21.44 g; Sól: 6.72 g;	E: 2343.44 kcal; B: 104.95 g; T: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; W: 287.25 g; W tym cukry: 68.05 g; Bł.: 17.11 g; Sól: 4.71 g;	E: 2599.42 kcal; B: 85.28 g; T: 101.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; W: 345.61 g; W tym cukry: 77.38 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 7.70 g;	E: 2916.57 kcal; B: 144.10 g; T: 111.27 g; Kw. tł. nasy.: 47.63 g; W: 348.83 g; W tym cukry: 84.63 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 9.99 g;	E: 1898.83 kcal; B: 96.41 g; T: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W: 277.06 g; W tym cukry: 52.54 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 6.88 g;		

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 250 g Pieczeń wołowa 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz sojowy z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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 twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g		
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2371.87 kcal; B: 87.06 g; T: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; W: 392.41 g; W tym cukry: 111.37 g; Bł.: 27.21 g; Sól: 6.60 g;	E: 2881.51 kcal; B: 126.28 g; T: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; W: 418.82 g; W tym cukry: 129.80 g; Bł.: 27.53 g; Sól: 6.78 g;	E: 2420.16 kcal; B: 85.55 g; T: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; W: 363.08 g; W tym cukry: 112.31 g; Bł.: 21.88 g; Sól: 3.24 g;	E: 2562.39 kcal; B: 96.11 g; T: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; W: 396.05 g; W tym cukry: 121.83 g; Bł.: 37.01 g; Sól: 6.71 g;	E: 3191.78 kcal; B: 120.46 g; T: 98.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; W: 472.85 g; W tym cukry: 154.34 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 8.79 g;	E: 2018.58 kcal; B: 95.91 g; T: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W: 302.36 g; W tym cukry: 69.27 g; Bł.: 36.03 g; Sól: 6.37 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokolt gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (<u>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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. 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		Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 5 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	E: 2399.51 kcal; B: 105.12 g; T: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; W: 396.94 g; W tym cukry: 126.22 g; Bł.: 32.78 g; Sól: 7.44 g;	E: 2650.19 kcal; B: 96.50 g; T: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; W: 444.89 g; W tym cukry: 145.73 g; Bł.: 27.88 g; Sól: 6.04 g;	E: 2206.87 kcal; B: 56.11 g; T: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; W: 378.89 g; W tym cukry: 118.79 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 3.36 g;	E: 2571.46 kcal; B: 72.36 g; T: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; W: 416.59 g; W tym cukry: 113.89 g; Bł.: 35.25 g; Sól: 6.39 g;	E: 2719.82 kcal; B: 96.65 g; T: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; W: 453.21 g; W tym cukry: 130.61 g; Bł.: 38.85 g; Sól: 9.10 g;	E: 2185.79 kcal; B: 109.57 g; T: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; W: 343.96 g; W tym cukry: 95.19 g; Bł.: 43.32 g; Sól: 7.90 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE. PSZ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 20 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 20 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mix салат 20 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (MLE.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Klopsik drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE. PSZ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 niejadanej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	E: 2381.36 kcal; B: 122.34 g; T: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; W: 328.56 g; W tym cukry: 58.94 g; Bł.: 25.50 g; Sól: 8.51 g;	E: 2806.03 kcal; B: 144.25 g; T: 94.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; W: 349.89 g; W tym cukry: 95.98 g; Bł.: 22.09 g; Sól: 6.82 g;	E: 2196.95 kcal; B: 105.72 g; T: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W: 261.58 g; W tym cukry: 61.46 g; Bł.: 19.45 g; Sól: 5.00 g;	E: 1969.64 kcal; B: 73.61 g; T: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; W: 277.58 g; W tym cukry: 77.94 g; Bł.: 29.69 g; Sól: 7.15 g;	E: 3135.64 kcal; B: 149.32 g; T: 107.02 g; Kw. tł. nasy.: 46.68 g; W: 397.42 g; W tym cukry: 135.73 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 10.40 g;	E: 1865.45 kcal; B: 93.24 g; T: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; W: 271.25 g; W tym cukry: 52.40 g; Bł.: 29.16 g; Sól: 7.34 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Pomidor 50g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Salata zielona 10g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100g Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Salata zielona 10g Pomidor 50g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Biszkopty b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-01-04 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* (bez mleka) 100ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy* z/c 250ml Salata zielona 5g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy* z/c 250ml Salata zielona 5g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200g Szynka wieprzowa pieczona 90g Sos koperkowy* (bez glutenu) 100ml (MLE.) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy* z/c 250ml Salata zielona 5g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100g (SEL.) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250ml Salata zielona 5g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150g (SEL.) Brokuł gotowany* 150g Kompot owocowy* z/c 250ml Salata zielona 5g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250ml Salata zielona 5g
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-01-04 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Marchew gotowana z olejem () 50g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb bezglutenowy 100g Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy () 70g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy () 70g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 50g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Pomidor 50g Salata zielona 10g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250ml 1 szt
		E: 2470.53 kcal; B: 98.12 g; T: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; W: 398.46 g; W tym cukry: 111.68 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 7.82 g;	E: 3038.24 kcal; B: 131.96 g; T: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; W: 467.80 g; W tym cukry: 124.75 g; Bł.: 25.65 g; Sól: 6.23 g;	E: 2408.67 kcal; B: 94.95 g; T: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 375.90 g; W tym cukry: 109.17 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 3.34 g;	E: 2770.06 kcal; B: 98.09 g; T: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W: 440.81 g; W tym cukry: 106.19 g; Bł.: 35.83 g; Sól: 6.10 g;	E: 3151.83 kcal; B: 117.08 g; T: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 472.28 g; W tym cukry: 140.64 g; Bł.: 42.64 g; Sól: 8.93 g;	E: 2266.56 kcal; B: 109.74 g; T: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; W: 328.61 g; W tym cukry: 83.22 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 6.61 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE.) Dżem 50g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Pomidor 50g Rozszponka 5g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1szt	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ.) Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek homo. naturalny 60g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Pomidor 50g Rozszponka 5g Jabłko pieczone 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100g Masło 83% tł. 15g (MLE.) Dżem 50g Serek homo. naturalny 60g (MLE.) Pomidor 50g Rozszponka 5g Jabłko pieczone 1szt. 1szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Dżem 50g Serek homo. naturalny 60g (MLE.) Pomidor 50g Rozszponka 5g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Dżem 50g Serek homo. naturalny 60g (MLE.) Pomidor 50g Rozszponka 5g Jabłko pieczone 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Serek homo. naturalny 60g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Pomidor 60g Rozszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1szt
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1szt (GLU PSZ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1szt
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 90g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 150g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5g	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 90g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Warzywa po grecku () 200g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5g	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 90g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5g	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100g Warzywa po grecku () 100g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5g	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200g Ryba smażona (Morszczuk) 120g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150g Warzywa po grecku () 150g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5g	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200g Ryba pieczona (Morszczuk) 90g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1szt				jogurt naturalny 100g 1szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60g (JAJ. MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło 83% tł. 15g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1szt (JAJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1szt (JAJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Ogórek kiszony 50g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1szt (JAJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 50g Salata zielona 10g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1szt Woda mineralna n/g 0,5l 1szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1szt (MLE.)		Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1szt	
	E: 2201.70 kcal; B: 86.14 g; T: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; W: 354.12 g; W tym cukry: 98.42 g; Bł.: 26.86 g; Sól: 6.54 g;	E: 2636.02 kcal; B: 121.98 g; T: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; W: 370.27 g; W tym cukry: 102.10 g; Bł.: 26.07 g; Sól: 6.39 g;	E: 2154.21 kcal; B: 77.59 g; T: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 309.21 g; W tym cukry: 95.20 g; Bł.: 21.36 g; Sól: 2.80 g;	E: 2343.17 kcal; B: 98.71 g; T: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; W: 310.97 g; W tym cukry: 75.94 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 7.02 g;	E: 2824.84 kcal; B: 120.40 g; T: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; W: 384.36 g; W tym cukry: 107.36 g; Bł.: 33.67 g; Sól: 8.94 g;	E: 1960.75 kcal; B: 105.26 g; T: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 257.78 g; W tym cukry: 52.36 g; Bł.: 28.92 g; Sól: 7.16 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Mix салат 20 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb pszenno - żyt.) 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Biszkopcy b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 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 80 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g 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>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)
	E: 2614.36 kcal; B: 86.90 g; T: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; W: 433.89 g; W tym cukry: 134.48 g; Bł.: 32.99 g; Sól: 8.93 g;	E: 2994.12 kcal; B: 120.72 g; T: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; W: 465.04 g; W tym cukry: 155.86 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 8.97 g;	E: 2479.86 kcal; B: 83.70 g; T: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; W: 380.08 g; W tym cukry: 116.54 g; Bł.: 21.59 g; Sól: 4.38 g;	E: 2601.23 kcal; B: 90.85 g; T: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; W: 388.17 g; W tym cukry: 124.62 g; Bł.: 36.16 g; Sól: 7.04 g;	E: 3025.11 kcal; B: 107.77 g; T: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; W: 458.94 g; W tym cukry: 153.47 g; Bł.: 38.12 g; Sól: 10.04 g;	E: 2352.10 kcal; B: 92.25 g; T: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 351.06 g; W tym cukry: 105.75 g; Bł.: 33.57 g; Sól: 7.82 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Twarożek 60 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)
	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Ser żółty 40 g (MLE.)	Ser żółty 40 g (MLE.)	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Twarożek 60 g (MLE.)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Twarożek 60 g (MLE.)	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Pomidor 50 g
	Pomidor 50 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Pomidor 50 g	Salata zielona 10 g	Pomidor 50 g	Salata zielona 10 g
	Salata zielona 10 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 10 g	Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
Herbata czarna ekspresowa z cytryną 10 g	Pomidor 50 g	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Cateringowa z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					
II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
	Ziemniaki () 200 g	Ziemniaki () 200 g	Ziemniaki () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem () 200 g	Ziemniaki () 200 g
Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos własny (bez glutenu) 100 ml	Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	
Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g	Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g	
Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g	Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g	
PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 10 g
	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa b/c 250 ml
Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	
Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, PSZ.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 10 g (MLE.)	
Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.)	Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	
Marchew gotowana z olejem () 50 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g	Salata zielona 10 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g	
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	E: 2187.17 kcal; B: 102.77 g; T: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; W: 341.14 g; W tym cukry: 67.36 g; Bł.: 19.91 g; Sól: 7.14 g;	E: 2424.49 kcal; B: 127.31 g; T: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; W: 348.93 g; W tym cukry: 93.09 g; Bł.: 19.68 g; Sól: 7.66 g;	E: 1935.04 kcal; B: 81.94 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 277.64 g; W tym cukry: 66.39 g; Bł.: 15.27 g; Sól: 4.22 g;	E: 2395.85 kcal; B: 87.54 g; T: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; W: 337.93 g; W tym cukry: 80.46 g; Bł.: 24.84 g; Sól: 6.07 g;	E: 2850.81 kcal; B: 117.22 g; T: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; W: 388.31 g; W tym cukry: 92.63 g; Bł.: 30.71 g; Sól: 10.43 g;	E: 1898.32 kcal; B: 103.47 g; T: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 276.75 g; W tym cukry: 63.30 g; Bł.: 32.97 g; Sól: 6.85 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,