

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	
2023-12-20 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 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 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 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 25 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</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	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
		Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt						
2023-12-20 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml
		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt				
2023-12-20 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g
		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		E: 2728.25 kcal; B: 101.81 g; T: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; W: 434.51 g; W tym cukry: 177.68 g; Bł.: 34.11 g; Sól: 8.16 g;	E: 2823.46 kcal; B: 104.71 g; T: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 450.56 g; W tym cukry: 185.02 g; Bł.: 33.44 g; Sól: 7.01 g;	E: 2933.18 kcal; B: 106.36 g; T: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 493.46 g; W tym cukry: 186.50 g; Bł.: 36.95 g; Sól: 7.82 g;	E: 3007.89 kcal; B: 111.58 g; T: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; W: 470.75 g; W tym cukry: 178.25 g; Bł.: 37.31 g; Sól: 9.02 g;	E: 2171.13 kcal; B: 75.06 g; T: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 357.32 g; W tym cukry: 172.97 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 5.05 g;	E: 2414.42 kcal; B: 81.23 g; T: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 405.21 g; W tym cukry: 175.34 g; Bł.: 31.95 g; Sól: 6.38 g;	E: 1787.71 kcal; B: 59.34 g; T: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; W: 305.44 g; W tym cukry: 161.19 g; Bł.: 22.47 g; Sól: 3.90 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )						
2023-12-21 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń wołowa 110 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń wołowa 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń wołowa 50 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Salata zielona 5 g
		Serek homog. owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						
2023-12-21 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g	
		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						
		E: 2731.75 kcal; B: 126.64 g; T: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; W: 362.55 g; W tym cukry: 98.61 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 6.32 g;	E: 2407.21 kcal; B: 128.78 g; T: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; W: 326.11 g; W tym cukry: 96.38 g; Bł.: 13.48 g; Sól: 5.18 g;	E: 2752.66 kcal; B: 137.69 g; T: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; W: 405.81 g; W tym cukry: 103.03 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 6.69 g;	E: 3028.92 kcal; B: 138.90 g; T: 108.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; W: 395.36 g; W tym cukry: 100.99 g; Bł.: 30.11 g; Sól: 6.08 g;	E: 2015.43 kcal; B: 99.05 g; T: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 270.91 g; W tym cukry: 94.22 g; Bł.: 15.38 g; Sól: 3.76 g;	E: 2260.84 kcal; B: 105.61 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; W: 311.83 g; W tym cukry: 96.37 g; Bł.: 19.37 g; Sól: 4.35 g;	E: 1450.24 kcal; B: 78.86 g; T: 37.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; W: 210.90 g; W tym cukry: 75.45 g; Bł.: 8.11 g; Sól: 2.73 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	
2023-12-22, piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt				Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
2023-12-22, piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 150 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańfort gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 100 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Kalańfort gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g
		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						
2023-12-22, piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
		E: 2925.71 kcal; B: 121.24 g; T: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; W: 427.39 g; W tym cukry: 187.07 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 6.08 g;	E: 2691.38 kcal; B: 114.07 g; T: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; W: 406.26 g; W tym cukry: 182.95 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 4.68 g;	E: 2833.82 kcal; B: 111.10 g; T: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 465.01 g; W tym cukry: 175.64 g; Bł.: 33.69 g; Sól: 7.38 g;	E: 3147.21 kcal; B: 125.17 g; T: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; W: 453.03 g; W tym cukry: 187.23 g; Bł.: 34.13 g; Sól: 6.78 g;	E: 2459.14 kcal; B: 103.23 g; T: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; W: 354.67 g; W tym cukry: 172.77 g; Bł.: 24.95 g; Sól: 4.71 g;	E: 2606.74 kcal; B: 107.38 g; T: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; W: 386.06 g; W tym cukry: 176.42 g; Bł.: 28.99 g; Sól: 5.26 g;	E: 1762.33 kcal; B: 71.95 g; T: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; W: 279.61 g; W tym cukry: 151.02 g; Bł.: 14.99 g; Sól: 2.82 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 150 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 100 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g
		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 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					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt					
PN			Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
		E: 2690.34 kcal; B: 105.04 g; T: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; W: 410.20 g; W tym cukry: 157.24 g; Bł.: 34.61 g; Sól: 7.47 g;	E: 2771.34 kcal; B: 108.61 g; T: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; W: 425.85 g; W tym cukry: 166.13 g; Bł.: 29.59 g; Sól: 6.02 g;	E: 2915.19 kcal; B: 112.06 g; T: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; W: 464.50 g; W tym cukry: 166.42 g; Bł.: 38.99 g; Sól: 7.12 g;	E: 2911.35 kcal; B: 109.64 g; T: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; W: 441.52 g; W tym cukry: 157.77 g; Bł.: 37.59 g; Sól: 8.23 g;	E: 2094.34 kcal; B: 75.08 g; T: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 333.77 g; W tym cukry: 151.40 g; Bł.: 27.24 g; Sól: 4.59 g;	E: 2363.03 kcal; B: 85.33 g; T: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; W: 378.45 g; W tym cukry: 152.26 g; Bł.: 36.60 g; Sól: 5.91 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	
2023-12-24 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 60 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	<b>II ŚN</b>	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	<b>Obiad</b>	Dyniowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 50g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	<b>PD</b>	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kúbuś 0,3L 1 szt						
	<b>Kolacja</b>	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Chalka 25 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 50 g Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Chalka 25 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 50 g Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Chalka 25 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	<b>PN</b>	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		
		E: 3304.44 kcal; B: 127.20 g; T: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 519.84 g; W tym cukry: 189.10 g; Bł.: 42.27 g; Sól: 5.68 g;	E: 3099.91 kcal; B: 124.20 g; T: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; W: 511.26 g; W tym cukry: 193.52 g; Bł.: 39.74 g; Sól: 4.78 g;	E: 3238.37 kcal; B: 128.71 g; T: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W: 561.69 g; W tym cukry: 197.76 g; Bł.: 39.04 g; Sól: 7.18 g;	E: 3438.61 kcal; B: 130.30 g; T: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; W: 540.44 g; W tym cukry: 189.81 g; Bł.: 44.42 g; Sól: 6.15 g;	E: 2477.48 kcal; B: 94.09 g; T: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 396.72 g; W tym cukry: 176.58 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 3.76 g;	E: 2848.61 kcal; B: 108.42 g; T: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 461.09 g; W tym cukry: 182.52 g; Bł.: 37.03 g; Sól: 4.71 g;	E: 1946.25 kcal; B: 77.83 g; T: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; W: 320.12 g; W tym cukry: 156.91 g; Bł.: 22.10 g; Sól: 2.76 g;

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2023-12-20 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		E: 2223.58 kcal; B: 76.49 g; T: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 366.44 g; W tym cukry: 177.15 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 4.61 g;	E: 2494.03 kcal; B: 83.27 g; T: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 418.80 g; W tym cukry: 182.14 g; Bł.: 32.51 g; Sól: 5.47 g;

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2023-12-21 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	<b>II ŚN</b>	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Biszkopcy 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u> )	
	<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń wołowa 70 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	<b>PD</b>	Serek homog owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g
	<b>PN</b>	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
	E: 1953.29 kcal; B: 102.17 g; T: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; W: 274.84 g; W tym cukry: 92.27 g; Bł.: 10.50 g; Sól: 3.49 g;	E: 2161.87 kcal; B: 108.99 g; T: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 311.79 g; W tym cukry: 93.82 g; Bł.: 13.12 g; Sól: 3.91 g;	

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2023-12-22, piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	II SN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 200 ml ( <u>SEL. GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Kalańfior gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Kalańfior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		E: 2121.33 kcal; B: 87.42 g; T: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 328.94 g; W tym cukry: 169.06 g; Bł.: 19.93 g; Sól: 3.49 g;	E: 2384.63 kcal; B: 99.82 g; T: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; W: 365.87 g; W tym cukry: 172.11 g; Bł.: 23.77 g; Sól: 4.16 g;



	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad		
	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 150 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	
		E: 2112.18 kcal; B: 74.95 g; T: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 341.55 g; W tym cukry: 158.44 g; Bt.: 24.55 g; Sól: 3.89 g;	E: 2362.35 kcal; B: 87.22 g; T: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 385.70 g; W tym cukry: 160.71 g; Bt.: 25.41 g; Sól: 4.38 g;

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtf. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	
	Kolacja	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Chalka 25 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> )	
		E: 2444.11 kcal; B: 102.81 g; T: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W: 393.66 g; W tym cukry: 179.53 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 3.50 g;	E: 2760.59 kcal; B: 110.32 g; T: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 468.39 g; W tym cukry: 185.40 g; Bł.: 34.62 g; Sól: 4.57 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,