

	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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekkiem 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 30 g Roszponka 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Roszponka 5 g Kakao z mlekkiem 150 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Roszponka 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	ISN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt							
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Budyń z uduca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 200 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 150 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Szpinał gotowany z olejem* 80 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Szpinał gotowany z olejem* 50 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 200 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 150 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Szpinał gotowany z olejem* 150 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Marchew gotowana z olejem () 35 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa () 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa - dieta () 60 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa - dieta () 60 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.)			Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.)			Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.)	
	E: 2862.44 kcal; B: 130.33 g; T: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 43.65 g; W: 381.12 g; W tym cukry: 141.75 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 8.07 g;	E: 2741.11 kcal; B: 133.37 g; T: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; W: 388.48 g; W tym cukry: 143.84 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 6.35 g;	E: 3026.18 kcal; B: 135.83 g; T: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; W: 435.63 g; W tym cukry: 128.50 g; Bł.: 29.96 g; Sól: 7.64 g;	E: 3123.68 kcal; B: 145.02 g; T: 105.98 g; Kw. tł. nasy.: 47.87 g; W: 411.41 g; W tym cukry: 142.16 g; Bł.: 34.22 g; Sól: 8.95 g;	E: 2244.90 kcal; B: 99.23 g; T: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; W: 308.51 g; W tym cukry: 138.25 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 5.12 g;	E: 2519.43 kcal; B: 112.89 g; T: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; W: 351.09 g; W tym cukry: 141.62 g; Bł.: 29.32 g; Sól: 6.02 g;	E: 1711.98 kcal; B: 80.47 g; T: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; W: 254.90 g; W tym cukry: 121.53 g; Bł.: 16.04 g; Sól: 3.23 g;	E: 2124.97 kcal; B: 97.85 g; T: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 310.50 g; W tym cukry: 138.51 g; Bł.: 20.37 g; Sól: 4.01 g;	E: 2477.27 kcal; B: 121.58 g; T: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; W: 358.12 g; W tym cukry: 143.17 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 4.74 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 180 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 180 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 180 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
	II SN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 140 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka Coleslaw () 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 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 Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		E: 2822.62 kcal; B: 115.11 g; T: 93.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; W: 393.23 g; W tym cukry: 153.15 g; Bł.: 32.76 g; Sól: 8.42 g;	E: 2524.30 kcal; B: 117.41 g; T: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; W: 377.12 g; W tym cukry: 150.90 g; Bł.: 26.83 g; Sól: 6.83 g;	E: 2676.59 kcal; B: 109.39 g; T: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; W: 419.85 g; W tym cukry: 158.75 g; Bł.: 31.43 g; Sól: 7.22 g;	E: 3062.90 kcal; B: 124.85 g; T: 101.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; W: 426.99 g; W tym cukry: 153.99 g; Bł.: 35.80 g; Sól: 9.28 g;	E: 2232.46 kcal; B: 87.37 g; T: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 319.48 g; W tym cukry: 145.95 g; Bł.: 24.52 g; Sól: 5.36 g;	E: 2467.54 kcal; B: 96.61 g; T: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 360.03 g; W tym cukry: 147.21 g; Bł.: 30.60 g; Sól: 6.17 g;	E: 1556.99 kcal; B: 69.28 g; T: 35.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; W: 245.31 g; W tym cukry: 123.63 g; Bł.: 15.32 g; Sól: 3.50 g;	E: 1956.14 kcal; B: 86.61 g; T: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; W: 301.62 g; W tym cukry: 142.84 g; Bł.: 20.41 g; Sól: 4.45 g;	E: 2166.32 kcal; B: 98.40 g; T: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; W: 340.93 g; W tym cukry: 143.40 g; Bł.: 25.91 g; Sól: 5.21 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat		
2023-12-27 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt.	Bulka pszenna długa krojona 70 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>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	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>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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, MLE.</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>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<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, MLE.</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>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 180 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 15 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>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 40 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>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka 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>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 180 ml (<u>MLE.</u>)	
		II ŚN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banana 1szt. 1 szt								
		Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt				
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 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, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g Mix sałat 20 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, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 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>)		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>)		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: 2724.23 kcal; B: 100.25 g; T: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; W: 430.16 g; W tym cukry: 179.17 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 6.16 g;	E: 2491.85 kcal; B: 97.04 g; T: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; W: 399.18 g; W tym cukry: 155.52 g; Bł.: 21.10 g; Sól: 4.58 g;	E: 2736.18 kcal; B: 101.20 g; T: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; W: 432.33 g; W tym cukry: 150.12 g; Bł.: 24.94 g; Sól: 5.54 g;	E: 2869.10 kcal; B: 104.79 g; T: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; W: 461.08 g; W tym cukry: 179.88 g; Bł.: 28.10 g; Sól: 6.92 g;	E: 2245.71 kcal; B: 74.49 g; T: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; W: 372.94 g; W tym cukry: 171.01 g; Bł.: 20.49 g; Sól: 3.35 g;	E: 2390.58 kcal; B: 79.70 g; T: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; W: 400.34 g; W tym cukry: 177.81 g; Bł.: 22.93 g; Sól: 4.38 g;	E: 1507.05 kcal; B: 51.08 g; T: 31.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; W: 257.44 g; W tym cukry: 130.64 g; Bł.: 14.00 g; Sól: 2.12 g;	E: 1911.32 kcal; B: 64.28 g; T: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 326.59 g; W tym cukry: 150.18 g; Bł.: 17.61 g; Sól: 2.66 g;	E: 2087.26 kcal; B: 71.77 g; T: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 360.90 g; W tym cukry: 147.76 g; Bł.: 20.17 g; Sól: 2.98 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 290 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 130 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 290 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 360 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 130 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 220 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 290 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 60 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 150 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 60 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 220 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 290 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 130 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD	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		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		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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, MLE.</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 Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g 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 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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 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, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	E: 2591.09 kcal; B: 104.28 g; T: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; W: 377.05 g; W tym cukry: 171.25 g; Bł.: 38.45 g; Sól: 8.33 g;	E: 2508.95 kcal; B: 109.43 g; T: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; W: 382.96 g; W tym cukry: 166.94 g; Bł.: 33.10 g; Sól: 6.41 g;	E: 2795.78 kcal; B: 120.09 g; T: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; W: 427.82 g; W tym cukry: 170.74 g; Bł.: 40.82 g; Sól: 7.52 g;	E: 2840.51 kcal; B: 114.14 g; T: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.95 g; W: 421.59 g; W tym cukry: 173.05 g; Bł.: 43.53 g; Sól: 9.24 g;	E: 1991.19 kcal; B: 74.60 g; T: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 305.60 g; W tym cukry: 163.96 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 5.16 g;	E: 2237.69 kcal; B: 84.54 g; T: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 348.23 g; W tym cukry: 169.91 g; Bł.: 36.32 g; Sól: 5.96 g;	E: 1529.76 kcal; B: 63.95 g; T: 34.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; W: 247.80 g; W tym cukry: 142.23 g; Bł.: 20.82 g; Sól: 3.26 g;	E: 1938.59 kcal; B: 77.24 g; T: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; W: 307.40 g; W tym cukry: 160.64 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 4.09 g;	E: 2182.20 kcal; B: 87.72 g; T: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 349.92 g; W tym cukry: 165.04 g; Bł.: 32.13 g; Sól: 4.78 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 50 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt								
2023-12-29 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 100 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)								
2023-12-29 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, MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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, MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 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. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki 30 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki 30 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
		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	
	E: 3047.73 kcal; B: 130.54 g; T: 105.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; W: 405.23 g; W tym cukry: 132.23 g; Bł.: 32.60 g; Sól: 6.75 g;	E: 2796.90 kcal; B: 122.60 g; T: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; W: 397.61 g; W tym cukry: 135.33 g; Bł.: 29.89 g; Sól: 5.40 g;	E: 2960.35 kcal; B: 123.63 g; T: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 443.43 g; W tym cukry: 135.40 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 7.03 g;	E: 3258.43 kcal; B: 141.58 g; T: 110.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.63 g; W: 436.95 g; W tym cukry: 132.66 g; Bł.: 35.55 g; Sól: 7.63 g;	E: 2410.13 kcal; B: 102.92 g; T: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; W: 326.51 g; W tym cukry: 118.54 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 4.78 g;	E: 2667.43 kcal; B: 114.80 g; T: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; W: 366.94 g; W tym cukry: 123.05 g; Bł.: 30.31 g; Sól: 5.61 g;	E: 1780.57 kcal; B: 81.32 g; T: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; W: 261.67 g; W tym cukry: 96.49 g; Bł.: 15.36 g; Sól: 3.00 g;	E: 2238.96 kcal; B: 96.56 g; T: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 324.45 g; W tym cukry: 119.39 g; Bł.: 23.67 g; Sól: 4.22 g;	E: 2501.70 kcal; B: 108.46 g; T: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 368.43 g; W tym cukry: 124.82 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 5.16 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 5 g Banana 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banana 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banana 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 5 g Banana 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banana 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banana 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banana 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 20 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banana 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banana 1szt. 1 szt
		II ŚN Biszkopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
2023-12-30 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLUPSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLUPSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLUPSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLUPSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLUPSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLUPSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 100 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Gulasz wieprzowy-dieta 100 g (GLUPSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLUPSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLUPSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
		PD Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt								
2023-12-30 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 30 g (GLUPSZ, JAJ.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 30 g (GLUPSZ, JAJ.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g
		PN Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt								
		E: 2970.64 kcal; B: 123.63 g; T: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; W: 436.24 g; W tym cukry: 169.93 g; Bł.: 33.74 g; Sól: 8.43 g;	E: 2846.33 kcal; B: 126.79 g; T: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; W: 421.12 g; W tym cukry: 174.36 g; Bł.: 24.11 g; Sól: 6.62 g;	E: 3122.93 kcal; B: 134.21 g; T: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; W: 465.53 g; W tym cukry: 179.22 g; Bł.: 38.26 g; Sól: 8.14 g;	E: 3182.89 kcal; B: 129.57 g; T: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; W: 473.68 g; W tym cukry: 176.57 g; Bł.: 36.43 g; Sól: 9.26 g;	E: 2411.74 kcal; B: 103.70 g; T: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; W: 353.57 g; W tym cukry: 163.64 g; Bł.: 24.49 g; Sól: 6.08 g;	E: 2619.49 kcal; B: 108.74 g; T: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 393.20 g; W tym cukry: 168.69 g; Bł.: 29.11 g; Sól: 7.30 g;	E: 1897.26 kcal; B: 88.91 g; T: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 280.71 g; W tym cukry: 141.89 g; Bł.: 13.84 g; Sól: 4.36 g;	E: 2366.21 kcal; B: 106.38 g; T: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W: 347.78 g; W tym cukry: 165.72 g; Bł.: 19.10 g; Sól: 5.24 g;	E: 2511.22 kcal; B: 110.38 g; T: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 379.17 g; W tym cukry: 172.49 g; Bł.: 22.85 g; Sól: 5.67 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</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 Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</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 Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</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 Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt							
2023-12-31 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Szpinał gotowany z olejem* 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Szpinał gotowany z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Chrupki kukurydziane 20 g Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt				
2023-12-31 niedziela	Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>)	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Pomidor 50 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Mix salat 20 g Pomidor 50 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Pomidor 20 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g Pomidor 50 g
		PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	E: 2969.85 kcal; B: 149.68 g; T: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 45.61 g; W: 369.72 g; W tym cukry: 138.87 g; Bł.: 24.78 g; Sól: 7.76 g;	E: 2938.79 kcal; B: 152.26 g; T: 94.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; W: 378.97 g; W tym cukry: 140.94 g; Bł.: 19.77 g; Sól: 6.28 g;	E: 2816.04 kcal; B: 126.67 g; T: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; W: 430.42 g; W tym cukry: 123.57 g; Bł.: 27.38 g; Sól: 7.40 g;	E: 3139.14 kcal; B: 154.84 g; T: 108.47 g; Kw. tł. nasy.: 46.82 g; W: 398.73 g; W tym cukry: 139.24 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 8.53 g;	E: 2464.17 kcal; B: 126.38 g; T: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; W: 306.10 g; W tym cukry: 136.74 g; Bł.: 18.73 g; Sól: 5.05 g;	E: 2647.22 kcal; B: 132.80 g; T: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; W: 341.52 g; W tym cukry: 138.74 g; Bł.: 22.65 g; Sól: 5.68 g;	E: 1890.62 kcal; B: 92.03 g; T: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; W: 254.60 g; W tym cukry: 120.01 g; Bł.: 11.08 g; Sól: 3.27 g;	E: 2447.28 kcal; B: 127.82 g; T: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; W: 311.09 g; W tym cukry: 137.60 g; Bł.: 15.67 g; Sól: 4.30 g;	E: 2639.77 kcal; B: 134.87 g; T: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; W: 347.82 g; W tym cukry: 139.25 g; Bł.: 18.87 g; Sól: 4.85 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa 40 g wieprowa,wędzona ,parzona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa 40 g Twarożek 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 JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa 20 g Twarożek 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 JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa 20 g Twarożek 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 JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa 20 g Twarożek 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 JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 110 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 70 g Sos meksykański 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 80 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 50 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</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 Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</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 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, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 20 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	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>)			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
	E: 2909.34 kcal; B: 122.12 g; T: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; W: 431.26 g; W tym cukry: 167.25 g; Bł.: 32.06 g; Sól: 6.09 g;	E: 3002.63 kcal; B: 122.88 g; T: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 436.70 g; W tym cukry: 166.99 g; Bł.: 26.54 g; Sól: 5.25 g;	E: 3199.76 kcal; B: 128.51 g; T: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; W: 498.51 g; W tym cukry: 173.86 g; Bł.: 38.79 g; Sól: 6.79 g;	E: 3149.08 kcal; B: 133.73 g; T: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; W: 470.79 g; W tym cukry: 174.04 g; Bł.: 35.09 g; Sól: 6.97 g;	E: 2348.32 kcal; B: 93.60 g; T: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; W: 368.30 g; W tym cukry: 158.67 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 4.12 g;	E: 2609.15 kcal; B: 104.32 g; T: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; W: 401.73 g; W tym cukry: 165.09 g; Bł.: 29.92 g; Sól: 4.82 g;	E: 1831.87 kcal; B: 78.29 g; T: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; W: 291.37 g; W tym cukry: 135.89 g; Bł.: 14.52 g; Sól: 2.76 g;	E: 2531.63 kcal; B: 100.50 g; T: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; W: 383.54 g; W tym cukry: 159.10 g; Bł.: 22.05 g; Sól: 3.89 g;	E: 2686.84 kcal; B: 104.22 g; T: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; W: 404.71 g; W tym cukry: 164.29 g; Bł.: 25.63 g; Sól: 4.22 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat					
2024-01-02 Wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE.</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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka 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 Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE.</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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 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 Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt				
		Obiad	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			
			PD	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
				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, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 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, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 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 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 5 g Ogórek kiszony 50 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Roszponka 5 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, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 5 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, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 5 g
					PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt
						E: 2689.57 kcal; B: 105.52 g; T: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; W: 429.76 g; W tym cukry: 153.37 g; Bł.: 31.50 g; Sól: 6.82 g;	E: 2657.19 kcal; B: 102.41 g; T: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 427.96 g; W tym cukry: 158.52 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 5.26 g;	E: 3004.56 kcal; B: 113.96 g; T: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; W: 490.05 g; W tym cukry: 164.57 g; Bł.: 31.89 g; Sól: 6.39 g;	E: 2850.57 kcal; B: 111.07 g; T: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; W: 462.91 g; W tym cukry: 153.87 g; Bł.: 35.15 g; Sól: 7.58 g;	E: 2277.11 kcal; B: 84.05 g; T: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 374.55 g; W tym cukry: 150.49 g; Bł.: 25.50 g; Sól: 4.07 g;	E: 2416.03 kcal; B: 89.41 g; T: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 401.69 g; W tym cukry: 151.94 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 5.04 g;	E: 1726.71 kcal; B: 64.37 g; T: 35.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; W: 290.30 g; W tym cukry: 128.80 g; Bł.: 17.26 g; Sól: 2.87 g;	E: 2256.31 kcal; B: 81.59 g; T: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 372.08 g; W tym cukry: 153.23 g; Bł.: 20.85 g; Sól: 3.39 g;	E: 2368.05 kcal; B: 85.44 g; T: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 397.44 g; W tym cukry: 156.55 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 3.73 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 60 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	
ISN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</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						
Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Klopsik drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka () 80 g (<u>GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 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, SEL.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 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, SEL.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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, SEL.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g 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, SEL.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	
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>)	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>)	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>)	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	
	E: 2786.04 kcal; B: 141.86 g; T: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; W: 351.72 g; W tym cukry: 139.39 g; Bł.: 26.78 g; Sól: 8.70 g;	E: 2875.95 kcal; B: 144.85 g; T: 94.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; W: 363.14 g; W tym cukry: 140.98 g; Bł.: 23.21 g; Sól: 6.66 g;	E: 2758.62 kcal; B: 116.04 g; T: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; W: 410.59 g; W tym cukry: 148.31 g; Bł.: 30.04 g; Sól: 7.34 g;	E: 2976.35 kcal; B: 144.64 g; T: 96.38 g; Kw. tł. nasy.: 41.93 g; W: 388.55 g; W tym cukry: 145.96 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 8.87 g;	E: 2301.43 kcal; B: 115.73 g; T: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; W: 285.29 g; W tym cukry: 133.90 g; Bł.: 20.68 g; Sól: 5.97 g;	E: 2471.86 kcal; B: 120.49 g; T: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 322.05 g; W tym cukry: 137.28 g; Bł.: 24.65 g; Sól: 6.84 g;	E: 1791.33 kcal; B: 83.48 g; T: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W: 231.43 g; W tym cukry: 113.72 g; Bł.: 13.55 g; Sól: 3.58 g;	E: 2352.78 kcal; B: 117.17 g; T: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; W: 291.28 g; W tym cukry: 134.22 g; Bł.: 18.53 g; Sól: 4.53 g;	E: 2546.16 kcal; B: 122.62 g; T: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; W: 331.01 g; W tym cukry: 138.33 g; Bł.: 22.31 g; Sól: 5.05 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, PSZ MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, PSZ MLE.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ, PSZ MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, PSZ MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
II ŚN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)								
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 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, PSZ MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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, PSZ MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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, PSZ MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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, PSZ MLE.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	E: 2846.96 kcal; B: 112.78 g; T: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; W: 452.55 g; W tym cukry: 159.86 g; Bł.: 29.94 g; Sól: 6.36 g;	E: 2855.91 kcal; B: 116.10 g; T: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; W: 455.64 g; W tym cukry: 157.41 g; Bł.: 25.43 g; Sól: 5.45 g;	E: 3094.24 kcal; B: 122.11 g; T: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; W: 501.68 g; W tym cukry: 157.85 g; Bł.: 30.31 g; Sól: 6.12 g;	E: 3200.88 kcal; B: 116.64 g; T: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W: 505.72 g; W tym cukry: 160.57 g; Bł.: 39.36 g; Sól: 7.33 g;	E: 2368.46 kcal; B: 88.29 g; T: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; W: 383.81 g; W tym cukry: 151.27 g; Bł.: 24.53 g; Sól: 4.27 g;	E: 2656.27 kcal; B: 100.19 g; T: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; W: 433.25 g; W tym cukry: 158.26 g; Bł.: 30.49 g; Sól: 5.19 g;	E: 1858.08 kcal; B: 75.47 g; T: 39.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; W: 311.77 g; W tym cukry: 130.81 g; Bł.: 13.80 g; Sól: 2.73 g;	E: 2294.39 kcal; B: 91.08 g; T: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 375.09 g; W tym cukry: 149.00 g; Bł.: 18.97 g; Sól: 3.64 g;	E: 2583.98 kcal; B: 103.75 g; T: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 425.15 g; W tym cukry: 155.61 g; Bł.: 24.52 g; Sól: 4.45 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (MLE.) Roszponka 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 60 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (MLE.) Roszponka 5 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt							
Obiad	Kalafiorkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kalafiorkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 140 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 80 g Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kalafiorkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 100 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.)			Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.)		Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2808.71 kcal; B: 116.85 g; T: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 394.68 g; W tym cukry: 159.15 g; Bł.: 31.33 g; Sól: 7.23 g;	E: 2780.44 kcal; B: 112.30 g; T: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; W: 420.22 g; W tym cukry: 180.16 g; Bł.: 31.32 g; Sól: 5.18 g;	E: 2925.15 kcal; B: 117.36 g; T: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; W: 452.73 g; W tym cukry: 150.37 g; Bł.: 36.35 g; Sól: 7.46 g;	E: 3026.76 kcal; B: 123.95 g; T: 95.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; W: 427.60 g; W tym cukry: 161.15 g; Bł.: 34.92 g; Sól: 8.14 g;	E: 2108.88 kcal; B: 84.19 g; T: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; W: 318.19 g; W tym cukry: 147.11 g; Bł.: 24.22 g; Sól: 5.00 g;	E: 2361.50 kcal; B: 94.87 g; T: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 363.91 g; W tym cukry: 159.75 g; Bł.: 28.99 g; Sól: 6.43 g;	E: 1819.55 kcal; B: 71.91 g; T: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; W: 333.78 g; W tym cukry: 141.33 g; Bł.: 19.30 g; Sól: 3.13 g;	E: 2205.09 kcal; B: 86.89 g; T: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 378.27 g; W tym cukry: 151.34 g; Bł.: 23.72 g; Sól: 4.11 g;	E: 2456.67 kcal; B: 98.03 g; T: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 378.27 g; W tym cukry: 156.46 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 4.89 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ,) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 20 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	
	II SN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 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	Jabłko pieczone 1szt. 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
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ,) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ,) Pulpet drobiowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ,) Pulpet drobiowy 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU, PSZ,) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 80 g Surówka wykwinna z olejem b/c 80 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU, JECZ,) Pulpet drobiowy 60 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU, PSZ,) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ,) Pulpet drobiowy 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU, PSZ,) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ,) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) Sałata 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 60 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 60 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU, OW,)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU, OW,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU, OW,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU, OW,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU, OW,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU, OW,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU, OW,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU, OW,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU, OW,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
	E: 2807.78 kcal; B: 107.03 g; T: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; W: 414.18 g; W tym cukry: 181.83 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 7.87 g;	E: 2841.25 kcal; B: 110.42 g; T: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; W: 438.26 g; W tym cukry: 186.11 g; Bł.: 27.82 g; Sól: 6.67 g;	E: 2942.54 kcal; B: 111.45 g; T: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; W: 471.99 g; W tym cukry: 187.92 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 7.88 g;	E: 3064.81 kcal; B: 117.84 g; T: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; W: 459.62 g; W tym cukry: 188.90 g; Bł.: 34.34 g; Sól: 8.99 g;	E: 2183.51 kcal; B: 76.93 g; T: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W: 333.56 g; W tym cukry: 175.04 g; Bł.: 23.10 g; Sól: 4.97 g;	E: 2501.05 kcal; B: 87.80 g; T: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 384.62 g; W tym cukry: 180.62 g; Bł.: 28.71 g; Sól: 6.01 g;	E: 1699.58 kcal; B: 64.92 g; T: 37.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; W: 278.49 g; W tym cukry: 154.22 g; Bł.: 15.28 g; Sól: 3.40 g;	E: 2191.52 kcal; B: 78.59 g; T: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 348.10 g; W tym cukry: 177.27 g; Bł.: 21.27 g; Sól: 4.26 g;	E: 2416.93 kcal; B: 88.41 g; T: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; W: 393.12 g; W tym cukry: 177.46 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 4.86 g;	E: 2416.93 kcal; B: 88.41 g; T: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; W: 393.12 g; W tym cukry: 177.46 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 4.86 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowanych z olejem () 60 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 180 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 180 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	ISN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g Kotlet schabowy 140 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 140 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ, PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój 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 Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2536.54 kcal; B: 103.54 g; T: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; W: 346.09 g; W tym cukry: 124.48 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 7.66 g;	E: 2258.70 kcal; B: 106.03 g; T: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 329.88 g; W tym cukry: 121.05 g; Bł.: 21.51 g; Sól: 5.99 g;	E: 2393.05 kcal; B: 98.64 g; T: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 361.90 g; W tym cukry: 118.22 g; Bł.: 26.47 g; Sól: 6.68 g;	E: 2776.82 kcal; B: 113.28 g; T: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; W: 379.85 g; W tym cukry: 125.32 g; Bł.: 33.07 g; Sól: 8.52 g;	E: 1946.20 kcal; B: 75.79 g; T: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 272.75 g; W tym cukry: 117.94 g; Bł.: 22.26 g; Sól: 4.66 g;	E: 2181.46 kcal; B: 85.04 g; T: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 312.89 g; W tym cukry: 118.54 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 5.41 g;	E: 1275.34 kcal; B: 57.74 g; T: 28.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; W: 199.68 g; W tym cukry: 97.15 g; Bł.: 13.69 g; Sól: 2.95 g;	E: 1685.19 kcal; B: 75.17 g; T: 41.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; W: 254.92 g; W tym cukry: 114.11 g; Bł.: 16.32 g; Sól: 3.71 g;	E: 1900.72 kcal; B: 87.02 g; T: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; W: 293.69 g; W tym cukry: 113.55 g; Bł.: 20.59 g; Sól: 4.37 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 JEĆZ - 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,