

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE. GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pszenno - żyt) 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 300 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB. SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB. SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB. SEL.) Hummus 60 g (SEJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	E: 2329.42 kcal; B: 81.29 g; T: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; W: 393.57 g; W tym cukry: 130.50 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 8.32 g;	E: 2690.97 kcal; B: 111.29 g; T: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; W: 409.47 g; W tym cukry: 125.62 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 7.80 g;	E: 2185.16 kcal; B: 74.41 g; T: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; W: 325.70 g; W tym cukry: 96.23 g; Bł.: 30.01 g; Sól: 5.00 g;	E: 2661.45 kcal; B: 87.11 g; T: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; W: 391.81 g; W tym cukry: 110.44 g; Bł.: 37.63 g; Sól: 8.33 g;	E: 2800.40 kcal; B: 107.43 g; T: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; W: 425.42 g; W tym cukry: 113.57 g; Bł.: 43.83 g; Sól: 9.65 g;	E: 1996.40 kcal; B: 85.88 g; T: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 294.14 g; W tym cukry: 56.33 g; Bł.: 45.52 g; Sól: 7.57 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Kanapka z jajkiem i salata (chleb pszenno- żyt.) 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Solferino (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 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.) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Dżem 60 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 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.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2374.62 kcal; B: 96.44 g; T: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; W: 391.72 g; W tym cukry: 99.18 g; Bł.: 29.20 g; Sól: 6.91 g;	E: 2866.74 kcal; B: 133.19 g; T: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; W: 412.26 g; W tym cukry: 140.74 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 7.15 g;	E: 2323.29 kcal; B: 89.81 g; T: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 330.04 g; W tym cukry: 104.42 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 4.71 g;	E: 2649.46 kcal; B: 90.51 g; T: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; W: 371.98 g; W tym cukry: 118.44 g; Bł.: 30.59 g; Sól: 8.38 g;	E: 3192.73 kcal; B: 137.22 g; T: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.75 g; W: 446.16 g; W tym cukry: 147.27 g; Bł.: 30.79 g; Sól: 9.63 g;	E: 2183.70 kcal; B: 117.10 g; T: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; W: 276.20 g; W tym cukry: 62.56 g; Bł.: 33.39 g; Sól: 8.18 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	
		Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)
	Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	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.)	Ser żółty 40 g (MLE.)	Ser żółty 40 g (MLE.)	Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g
	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.)	Pomidor 50 g	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g
	Pomidor 50 g	Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Salata zielona 10 g	Mix sałat 5 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g
	Salata zielona 10 g	Mix sałat 5 g	Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 5 g	Mix sałat 5 g	Mix sałat 5 g
	Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	
II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	
	Ziemiaki () 200 g	Ziemiaki () 200 g	Ziemiaki z Tłuszczem () 200 g	Zapiekanka z ziemników i warzyw () 350 g (JAJ, MLE, SEL.)	Ziemiaki z Tłuszczem () 200 g	Ziemiaki () 200 g	
Salata zielona 5 g	Udko pieczone 1 szt. 210 g	Salata zielona 5 g	Udko pieczone 1 szt. 210 g	Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Udko pieczone 1 szt. 210 g	Udko pieczone 1 szt. 210 g	
Udko pieczone 1 szt. 210 g	Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.)	Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.)	Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g	Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.)	Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.)	Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g	
Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.)	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Kompot owocowy* z/c 250 ml				Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g		
PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	
Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	
Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Twarożek 60 g (MLE.)	Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.)	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.)	
Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Twarożek 60 g (MLE.)	Salatka z pomidorów i koperku 50 g	Salatka z pomidorów i koperku 50 g	Salatka z pomidorów i koperku 50 g	Salatka z pomidorów i koperku 50 g	Salatka z pomidorów i koperku 50 g	
Salatka z pomidorów i koperku 50 g	Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	
Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g						
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2835.68 kcal; B: 125.80 g; T: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 427.30 g; W tym cukry: 161.93 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 9.19 g;	E: 2665.29 kcal; B: 142.54 g; T: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; W: 342.24 g; W tym cukry: 87.88 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 7.17 g;	E: 2281.06 kcal; B: 103.18 g; T: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 281.82 g; W tym cukry: 62.04 g; Bł.: 18.23 g; Sól: 5.17 g;	E: 2267.27 kcal; B: 83.01 g; T: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; W: 310.44 g; W tym cukry: 69.54 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 7.69 g;	E: 2999.54 kcal; B: 138.75 g; T: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 43.80 g; W: 404.61 g; W tym cukry: 159.34 g; Bł.: 31.39 g; Sól: 9.43 g;	E: 2376.26 kcal; B: 129.72 g; T: 95.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; W: 261.63 g; W tym cukry: 31.15 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 8.64 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE. GLU JE CZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JE CZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JE CZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JE CZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JE CZ.)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Risotto wegetariańskie z tofu() 400 g (SOJ. SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ. GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ. GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (JAJ. GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. SEL.) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) 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 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. SEL.) Salata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2836.44 kcal; B: 93.96 g; T: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; W: 474.08 g; W tym cukry: 166.28 g; Bł.: 46.44 g; Sól: 8.86 g;	E: 2993.60 kcal; B: 118.72 g; T: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; W: 451.85 g; W tym cukry: 126.15 g; Bł.: 42.32 g; Sól: 7.51 g;	E: 2424.84 kcal; B: 75.70 g; T: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; W: 363.76 g; W tym cukry: 100.08 g; Bł.: 37.37 g; Sól: 5.02 g;	E: 2945.67 kcal; B: 95.23 g; T: 110.30 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; W: 410.19 g; W tym cukry: 108.12 g; Bł.: 42.05 g; Sól: 8.21 g;	E: 3239.22 kcal; B: 106.27 g; T: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; W: 517.60 g; W tym cukry: 184.45 g; Bł.: 47.88 g; Sól: 8.15 g;	E: 2429.71 kcal; B: 100.29 g; T: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; W: 336.51 g; W tym cukry: 79.19 g; Bł.: 43.64 g; Sól: 6.51 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Dżem 50 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (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	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ. MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ. MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ. MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ. MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2537.77 kcal; B: 90.85 g; T: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; W: 427.02 g; W tym cukry: 162.52 g; Bł.: 35.12 g; Sól: 7.20 g;	E: 2791.73 kcal; B: 126.49 g; T: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; W: 398.85 g; W tym cukry: 128.54 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 7.35 g;	E: 2250.63 kcal; B: 76.55 g; T: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; W: 333.86 g; W tym cukry: 118.78 g; Bł.: 27.36 g; Sól: 3.08 g;	E: 2622.20 kcal; B: 106.67 g; T: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 377.83 g; W tym cukry: 126.00 g; Bł.: 32.52 g; Sól: 6.01 g;	E: 3391.94 kcal; B: 148.25 g; T: 100.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; W: 483.40 g; W tym cukry: 174.15 g; Bł.: 38.89 g; Sól: 7.71 g;	E: 2200.98 kcal; B: 112.58 g; T: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 299.43 g; W tym cukry: 79.23 g; Bł.: 34.75 g; Sól: 6.40 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmiennie z warzywami i soczewicą wegetariańskie () 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 150 g (GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) 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.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Salata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2430.82 kcal; B: 93.43 g; T: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; W: 399.07 g; W tym cukry: 97.62 g; Bł.: 41.19 g; Sól: 9.24 g;	E: 2804.82 kcal; B: 118.88 g; T: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; W: 413.63 g; W tym cukry: 106.55 g; Bł.: 34.38 g; Sól: 7.43 g;	E: 2352.48 kcal; B: 86.16 g; T: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; W: 330.78 g; W tym cukry: 80.03 g; Bł.: 28.69 g; Sól: 4.76 g;	E: 2747.07 kcal; B: 99.83 g; T: 104.45 g; Kw. tł. nasy.: 43.59 g; W: 373.09 g; W tym cukry: 89.26 g; Bł.: 43.96 g; Sól: 8.77 g;	E: 2999.77 kcal; B: 123.51 g; T: 97.79 g; Kw. tł. nasy.: 44.27 g; W: 425.63 g; W tym cukry: 92.61 g; Bł.: 39.14 g; Sól: 11.52 g;	E: 2217.06 kcal; B: 101.94 g; T: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; W: 309.60 g; W tym cukry: 38.61 g; Bł.: 38.15 g; Sól: 9.24 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (MLE.) Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (MLE.) Salata zielona 5 g Kotlety sojowe 120 g (SOJ.) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ. MLE. GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (MLE.) Salata zielona 5 g Kotlety sojowe 120 g (SOJ.) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ. MLE. GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (MLE.) Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ. MLE. GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ. MLE. GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ. MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) 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 bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Papryka świeża 50 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)
		E: 2887.94 kcal; B: 131.98 g; T: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; W: 407.46 g; W tym cukry: 149.15 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 7.91 g;	E: 2845.33 kcal; B: 147.48 g; T: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; W: 359.20 g; W tym cukry: 112.35 g; Bł.: 23.44 g; Sól: 6.65 g;	E: 2721.00 kcal; B: 107.80 g; T: 126.60 g; Kw. tł. nasy.: 58.57 g; W: 293.00 g; W tym cukry: 78.69 g; Bł.: 19.55 g; Sól: 4.81 g;	E: 2654.35 kcal; B: 93.15 g; T: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 56.49 g; W: 343.24 g; W tym cukry: 102.32 g; Bł.: 34.36 g; Sól: 6.16 g;	E: 3642.52 kcal; B: 153.48 g; T: 146.84 g; Kw. tł. nasy.: 70.80 g; W: 435.07 g; W tym cukry: 174.95 g; Bł.: 34.36 g; Sól: 9.35 g;	E: 2508.40 kcal; B: 134.06 g; T: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; W: 294.06 g; W tym cukry: 83.21 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 7.14 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 30 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2470.24 kcal; B: 100.61 g; T: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; W: 414.09 g; W tym cukry: 130.12 g; Bł.: 33.71 g; Sól: 6.11 g;	E: 2738.77 kcal; B: 95.30 g; T: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; W: 443.93 g; W tym cukry: 120.92 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 5.53 g;	E: 2263.32 kcal; B: 55.84 g; T: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; W: 369.20 g; W tym cukry: 91.50 g; Bł.: 20.97 g; Sól: 2.55 g;	E: 2644.20 kcal; B: 73.17 g; T: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.38 g; W: 409.12 g; W tym cukry: 99.19 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 6.85 g;	E: 2769.95 kcal; B: 79.78 g; T: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; W: 467.72 g; W tym cukry: 132.77 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 6.79 g;	E: 2251.68 kcal; B: 103.75 g; T: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; W: 318.60 g; W tym cukry: 73.69 g; Bł.: 39.77 g; Sól: 7.05 g;	

		KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ. JAJ. GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ. GOR.) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ. GOR.) Marchew z groszkiem (*) 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ. GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Roszponka 2 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzynowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowo-warzynowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)
	E: 2228.61 kcal; B: 84.21 g; T: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; W: 379.00 g; W tym cukry: 123.87 g; Bł.: 33.65 g; Sól: 6.83 g;	E: 2758.71 kcal; B: 128.02 g; T: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; W: 416.52 g; W tym cukry: 129.73 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 6.65 g;	E: 2073.68 kcal; B: 80.66 g; T: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 305.62 g; W tym cukry: 84.03 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 4.07 g;	E: 2545.80 kcal; B: 86.19 g; T: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 357.87 g; W tym cukry: 119.34 g; Bł.: 32.08 g; Sól: 5.96 g;	E: 3169.03 kcal; B: 123.26 g; T: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; W: 467.41 g; W tym cukry: 160.18 g; Bł.: 38.50 g; Sól: 9.04 g;	E: 2295.21 kcal; B: 112.90 g; T: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; W: 306.30 g; W tym cukry: 71.87 g; Bł.: 31.65 g; Sól: 6.47 g;		

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
2024-01-17 środa Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Salata zielona 5 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Curry warzywne z ciecierzycą () 350 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Salata zielona 5 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salata zielona 5 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Dżem 25 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2808.03 kcal; B: 94.17 g; T: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; W: 486.04 g; W tym cukry: 165.38 g; Bł.: 39.09 g; Sól: 8.21 g;	E: 3062.23 kcal; B: 128.97 g; T: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; W: 476.02 g; W tym cukry: 146.88 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 7.96 g;	E: 2478.90 kcal; B: 82.61 g; T: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; W: 377.97 g; W tym cukry: 118.31 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 4.71 g;	E: 2671.18 kcal; B: 71.50 g; T: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; W: 432.42 g; W tym cukry: 132.56 g; Bł.: 41.77 g; Sól: 9.02 g;	E: 3083.13 kcal; B: 111.52 g; T: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; W: 498.33 g; W tym cukry: 157.72 g; Bł.: 44.60 g; Sól: 10.16 g;	E: 2225.06 kcal; B: 101.78 g; T: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 334.01 g; W tym cukry: 64.21 g; Bł.: 36.90 g; Sól: 6.80 g;

		KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Tofu 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Pieczeń wołowa 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Frittata z jajkiem 350 g (JAJ. MLE. SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2348.82 kcal; B: 100.80 g; T: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; W: 370.10 g; W tym cukry: 104.08 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 7.64 g;	E: 2497.83 kcal; B: 121.91 g; T: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; W: 355.14 g; W tym cukry: 89.34 g; Bł.: 16.84 g; Sól: 5.94 g;	E: 2040.78 kcal; B: 81.31 g; T: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 285.27 g; W tym cukry: 62.85 g; Bł.: 12.83 g; Sól: 3.41 g;	E: 2273.54 kcal; B: 75.02 g; T: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 304.03 g; W tym cukry: 72.56 g; Bł.: 32.18 g; Sól: 4.93 g;	E: 3015.37 kcal; B: 121.59 g; T: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; W: 408.31 g; W tym cukry: 104.99 g; Bł.: 36.51 g; Sól: 7.16 g;	E: 2469.47 kcal; B: 106.21 g; T: 101.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W: 296.90 g; W tym cukry: 56.32 g; Bł.: 40.28 g; Sól: 5.27 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno- żyt) 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 400 ml (SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kalańfort gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ. MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ. MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ. MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ. MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ. MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.)		
	E: 2233.28 kcal; B: 86.94 g; T: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; W: 378.84 g; W tym cukry: 119.26 g; Bł.: 26.47 g; Sól: 6.54 g;	E: 2870.90 kcal; B: 135.97 g; T: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; W: 415.89 g; W tym cukry: 145.38 g; Bł.: 27.48 g; Sól: 6.37 g;	E: 2302.22 kcal; B: 84.87 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 348.47 g; W tym cukry: 137.61 g; Bł.: 21.51 g; Sól: 2.69 g;	E: 2673.35 kcal; B: 106.62 g; T: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 387.62 g; W tym cukry: 142.82 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 6.09 g;	E: 3320.09 kcal; B: 131.74 g; T: 96.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; W: 492.83 g; W tym cukry: 190.54 g; Bł.: 36.52 g; Sól: 8.16 g;	E: 2204.70 kcal; B: 112.96 g; T: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; W: 297.96 g; W tym cukry: 87.20 g; Bł.: 35.33 g; Sól: 7.51 g;	

		KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jaglana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jaglana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.) Kasza jaglana na sytko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jaglana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jaglana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)
	E: 2488.52 kcal; B: 92.39 g; T: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; W: 426.75 g; W tym cukry: 137.82 g; Bł.: 35.10 g; Sól: 7.67 g;	E: 2640.26 kcal; B: 119.08 g; T: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; W: 390.79 g; W tym cukry: 108.78 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 6.31 g;	E: 2133.40 kcal; B: 79.97 g; T: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 304.71 g; W tym cukry: 69.32 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 4.71 g;	E: 2355.94 kcal; B: 78.26 g; T: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; W: 365.33 g; W tym cukry: 76.17 g; Bł.: 37.55 g; Sól: 6.75 g;	E: 2811.37 kcal; B: 116.15 g; T: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; W: 414.06 g; W tym cukry: 109.52 g; Bł.: 40.69 g; Sól: 9.31 g;	E: 2068.59 kcal; B: 95.91 g; T: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; W: 291.61 g; W tym cukry: 49.13 g; Bł.: 39.70 g; Sól: 7.16 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE. GLU JE CZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JE CZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JE CZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JE CZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Zapiekanka z ziemników i warzyw z jajkiem() 350 g (JAJ. MLE. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	E: 2236.96 kcal; B: 98.91 g; T: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; W: 372.20 g; W tym cukry: 123.70 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 8.18 g;	E: 2707.89 kcal; B: 130.32 g; T: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; W: 409.52 g; W tym cukry: 119.53 g; Bł.: 26.52 g; Sól: 7.49 g;	E: 2129.09 kcal; B: 83.19 g; T: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 325.69 g; W tym cukry: 103.48 g; Bł.: 19.66 g; Sól: 3.93 g;	E: 2537.81 kcal; B: 87.83 g; T: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; W: 366.44 g; W tym cukry: 116.55 g; Bł.: 37.64 g; Sól: 7.42 g;	E: 2861.70 kcal; B: 125.92 g; T: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; W: 437.51 g; W tym cukry: 133.55 g; Bł.: 37.96 g; Sól: 10.84 g;	E: 2112.87 kcal; B: 111.04 g; T: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 312.60 g; W tym cukry: 93.32 g; Bł.: 35.38 g; Sól: 7.92 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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