

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	
		Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 10 g (MLE.)	Masło 83% tł. 10 g (MLE.)
II ŚN	IłSN	Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.)	Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.)	Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g	
		Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g	Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g	Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g
Obiad	Kolaćca	Salata zielona 10 g	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	
		Pomidor 50 g	Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g	Salata zielona 10 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g
PD	PN	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	Cateringowa z/c 250 ml	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 z/c 250 ml	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 z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	PN	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	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.)	Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 10 g (MLE.)
PN	PN	Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.)	Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.)	Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.)	Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.)	
		Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt
PN	PN	Pomidor 50 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	
		Salata zielona 10 g	Mix salat 5 g	Mix salat 5 g	Mix salat 5 g	Mix salat 5 g	Mix salat 5 g
PN	PN	Mix salat 5 g	Mix salat 5 g	Mix salat 5 g	Mix salat 5 g	Mix salat 5 g	
		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	
		Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ. JAJ.)
PN	PN	E: 2442.07 kcal; B: 91.04 g; T: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; W: 398.71 g; W tym cukry: 123.99 g; Bł.: 24.35 g; Sól: 6.62 g;	E: 2913.50 kcal; B: 126.81 g; T: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.08 g; W: 415.31 g; W tym cukry: 120.91 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 6.84 g;	E: 2292.90 kcal; B: 79.39 g; T: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; W: 337.11 g; W tym cukry: 104.28 g; Bł.: 20.91 g; Sól: 2.91 g;	E: 2667.89 kcal; B: 90.27 g; T: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; W: 384.40 g; W tym cukry: 111.80 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 7.10 g;	E: 3087.53 kcal; B: 120.77 g; T: 103.81 g; Kw. tł. nasy.: 44.39 g; W: 425.94 g; W tym cukry: 126.36 g; Bł.: 27.96 g; Sól: 7.97 g;	E: 2085.45 kcal; B: 103.44 g; T: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 285.97 g; W tym cukry: 45.03 g; Bł.: 29.78 g; Sól: 5.95 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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 naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g 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.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Ser mozzarella 40 g (MLE.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	E: 2786.71 kcal; B: 125.79 g; T: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; W: 411.15 g; W tym cukry: 133.52 g; Bł.: 30.04 g; Sól: 7.88 g;	E: 2899.70 kcal; B: 139.49 g; T: 95.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; W: 385.48 g; W tym cukry: 125.56 g; Bł.: 29.74 g; Sól: 7.37 g;	E: 2458.66 kcal; B: 102.17 g; T: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; W: 321.13 g; W tym cukry: 100.65 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 4.93 g;	E: 2428.74 kcal; B: 87.05 g; T: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 353.06 g; W tym cukry: 102.62 g; Bł.: 33.98 g; Sól: 7.18 g;	E: 3171.18 kcal; B: 140.53 g; T: 107.75 g; Kw. tł. nasy.: 45.73 g; W: 430.28 g; W tym cukry: 136.10 g; Bł.: 42.15 g; Sól: 9.92 g;	E: 2230.29 kcal; B: 126.97 g; T: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; W: 265.45 g; W tym cukry: 43.26 g; Bł.: 38.76 g; Sól: 7.94 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-25 czwartek	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 Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 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 b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ.) 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. SOJ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 350 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolaça	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.) Szyunkowa dębowa kiel.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 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.) Szyunkowa dębowa kiel.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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyunkowa dębowa kiel.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	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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyunkowa dębowa kiel.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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szyunkowa dębowa kiel.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	
	PN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt		Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.)		
	E: 2461.59 kcal; B: 93.50 g; T: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; W: 415.08 g; W tym cukry: 131.21 g; Bł.: 35.12 g; Sól: 8.61 g;	E: 2790.31 kcal; B: 121.94 g; T: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; W: 430.83 g; W tym cukry: 156.14 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 7.03 g;	E: 2352.59 kcal; B: 86.48 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 360.70 g; W tym cukry: 129.83 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 4.67 g;	E: 2552.63 kcal; B: 85.67 g; T: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; W: 379.58 g; W tym cukry: 138.71 g; Bł.: 39.01 g; Sól: 7.16 g;	E: 2934.64 kcal; B: 109.35 g; T: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; W: 446.42 g; W tym cukry: 161.31 g; Bł.: 43.74 g; Sól: 10.93 g;	E: 2400.36 kcal; B: 108.21 g; T: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; W: 372.34 g; W tym cukry: 91.35 g; Bł.: 42.84 g; Sól: 8.03 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g 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	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Sok jabłkowy 0,3l 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ. MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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 60 g (JAJ. MLE. GOR.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g (JAJ. MLE. GOR.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g (JAJ. MLE. GOR.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2228.20 kcal; B: 85.84 g; T: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; W: 355.73 g; W tym cukry: 95.02 g; Bł.: 32.29 g; Sól: 7.02 g;	E: 2693.66 kcal; B: 126.13 g; T: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; W: 372.95 g; W tym cukry: 103.08 g; Bł.: 31.16 g; Sól: 7.02 g;	E: 2266.38 kcal; B: 82.13 g; T: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; W: 312.15 g; W tym cukry: 95.24 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 3.51 g;	E: 2758.82 kcal; B: 110.66 g; T: 104.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; W: 355.73 g; W tym cukry: 100.63 g; Bł.: 31.61 g; Sól: 7.10 g;	E: 3241.94 kcal; B: 125.48 g; T: 116.65 g; Kw. tł. nasy.: 43.63 g; W: 436.46 g; W tym cukry: 141.57 g; Bł.: 37.94 g; Sól: 8.98 g;	E: 1942.37 kcal; B: 101.94 g; T: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; W: 261.18 g; W tym cukry: 43.36 g; Bł.: 32.93 g; Sól: 5.96 g;	

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 2g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE. GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-01-27 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.)
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-01-27 sobota	Kolaja	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 wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Salatka z pomidorów 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) 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.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g 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. 10 g (MLE.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 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	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	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
		E: 2317.61 kcal; B: 96.87 g; T: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; W: 374.74 g; W tym cukry: 108.16 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 7.35 g;	E: 2990.41 kcal; B: 144.68 g; T: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; W: 429.42 g; W tym cukry: 138.68 g; Bł.: 26.30 g; Sól: 8.94 g;	E: 2414.75 kcal; B: 98.17 g; T: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; W: 324.98 g; W tym cukry: 108.09 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 5.63 g;	E: 2706.41 kcal; B: 101.79 g; T: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; W: 410.71 g; W tym cukry: 123.99 g; Bł.: 38.08 g; Sól: 8.65 g;	E: 3349.25 kcal; B: 136.46 g; T: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 45.08 g; W: 482.09 g; W tym cukry: 144.71 g; Bł.: 39.48 g; Sól: 10.36 g;	E: 2136.58 kcal; B: 107.81 g; T: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 303.35 g; W tym cukry: 73.59 g; Bł.: 36.09 g; Sól: 8.20 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	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 Połudwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata 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.) Hummus 60 g (SEZ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet z jaj 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (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.) Połudwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Połudwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 5 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Mix sałat 5 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Połudwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Połudwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 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	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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		E: 2745.54 kcal; B: 131.43 g; T: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 374.00 g; W tym cukry: 124.01 g; Bł.: 30.27 g; Sól: 8.80 g;	E: 2836.65 kcal; B: 149.00 g; T: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; W: 352.83 g; W tym cukry: 100.14 g; Bł.: 28.90 g; Sól: 7.41 g;	E: 2532.50 kcal; B: 110.11 g; T: 108.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; W: 287.42 g; W tym cukry: 74.21 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 5.40 g;	E: 2607.33 kcal; B: 89.69 g; T: 103.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; W: 339.87 g; W tym cukry: 77.75 g; Bł.: 30.01 g; Sól: 8.01 g;	E: 2963.73 kcal; B: 149.78 g; T: 115.81 g; Kw. tł. nasy.: 48.57 g; W: 346.86 g; W tym cukry: 89.94 g; Bł.: 35.93 g; Sól: 10.50 g;	E: 2173.78 kcal; B: 133.42 g; T: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; W: 253.84 g; W tym cukry: 47.87 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 6.73 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-29 poniedziałek	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 Sałata 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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) 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 bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodak.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) 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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) 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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 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. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Biszkopcy b/m 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ.) 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.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 250 g Schab pieczony w rekawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 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	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. 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		Solferino () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 250 g Schab pieczony w rekawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE. SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolaça	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.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 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 twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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 twarogu z koperkiem 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Hummus 40 g (SEZ.) Pomidor 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 twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 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. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 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 Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2383.39 kcal; B: 100.80 g; T: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; W: 393.23 g; W tym cukry: 95.32 g; Bł.: 23.86 g; Sól: 7.55 g;	E: 2809.66 kcal; B: 103.14 g; T: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; W: 459.72 g; W tym cukry: 130.37 g; Bł.: 23.38 g; Sól: 5.83 g;	E: 2270.00 kcal; B: 64.61 g; T: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; W: 381.00 g; W tym cukry: 104.08 g; Bł.: 19.37 g; Sól: 3.64 g;	E: 2780.47 kcal; B: 86.34 g; T: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; W: 436.75 g; W tym cukry: 108.89 g; Bł.: 29.53 g; Sól: 6.58 g;	E: 3079.25 kcal; B: 106.34 g; T: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; W: 504.19 g; W tym cukry: 134.08 g; Bł.: 31.73 g; Sól: 8.42 g;	E: 2118.90 kcal; B: 104.44 g; T: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 334.10 g; W tym cukry: 68.44 g; Bł.: 39.30 g; Sól: 6.50 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-01-30 wtorek	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 Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 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 Twarożek 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 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 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. 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Krokiety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB. SEL.) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB. SEL.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB. SEL.) Pomidor 50 g Roszponka 2 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB. SEL.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB. SEL.) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB. SEL.) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		E: 2407.19 kcal; B: 99.69 g; T: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; W: 400.27 g; W tym cukry: 132.79 g; Bł.: 41.18 g; Sól: 7.82 g;	E: 2725.33 kcal; B: 116.51 g; T: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; W: 422.08 g; W tym cukry: 144.45 g; Bł.: 37.47 g; Sól: 7.23 g;	E: 2312.33 kcal; B: 79.10 g; T: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; W: 356.14 g; W tym cukry: 118.09 g; Bł.: 30.14 g; Sól: 4.31 g;	E: 2734.17 kcal; B: 77.93 g; T: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; W: 422.33 g; W tym cukry: 121.40 g; Bł.: 40.22 g; Sól: 7.35 g;	E: 2738.62 kcal; B: 114.53 g; T: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; W: 420.27 g; W tym cukry: 135.64 g; Bł.: 45.70 g; Sól: 10.45 g;	E: 2142.71 kcal; B: 101.29 g; T: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 329.15 g; W tym cukry: 93.47 g; Bł.: 41.01 g; Sól: 7.76 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.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 5 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 5 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix салат 5 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (MLE.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Klopsik drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2027.27 kcal; B: 97.08 g; T: 34.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; W: 338.34 g; W tym cukry: 59.77 g; Bł.: 26.47 g; Sól: 8.14 g;	E: 2542.97 kcal; B: 120.77 g; T: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; W: 375.95 g; W tym cukry: 114.11 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 5.26 g;	E: 1889.42 kcal; B: 80.82 g; T: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 282.63 g; W tym cukry: 79.58 g; Bł.: 20.20 g; Sól: 3.47 g;	E: 2007.94 kcal; B: 79.98 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; W: 286.94 g; W tym cukry: 90.69 g; Bł.: 27.12 g; Sól: 7.31 g;	E: 2872.57 kcal; B: 125.84 g; T: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; W: 423.48 g; W tym cukry: 153.86 g; Bł.: 28.68 g; Sól: 8.84 g;	E: 1977.44 kcal; B: 98.19 g; T: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 288.16 g; W tym cukry: 69.69 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 6.80 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	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 sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Biszkopcy b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos koperkowy*(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) 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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Marchew gotowana z olejem () 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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	E: 2441.04 kcal; B: 99.58 g; T: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; W: 384.16 g; W tym cukry: 111.46 g; Bł.: 28.25 g; Sól: 7.98 g;	E: 2886.83 kcal; B: 133.16 g; T: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; W: 424.80 g; W tym cukry: 124.28 g; Bł.: 26.02 g; Sól: 7.27 g;	E: 2279.17 kcal; B: 93.21 g; T: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 347.56 g; W tym cukry: 109.17 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 4.62 g;	E: 2748.64 kcal; B: 100.55 g; T: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; W: 412.43 g; W tym cukry: 106.19 g; Bł.: 35.83 g; Sól: 6.89 g;	E: 3039.42 kcal; B: 119.78 g; T: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; W: 456.28 g; W tym cukry: 140.17 g; Bł.: 43.02 g; Sól: 10.00 g;	E: 2217.15 kcal; B: 112.44 g; T: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; W: 312.61 g; W tym cukry: 82.75 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 7.67 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.) Dżem 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Roszponka 2g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLUPSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Roszponka 2g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.) 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 Roszponka 2g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 60 g Roszponka 2g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-02-02, piątek Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g (JAJ. RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem- dieta 60 g (JAJ. MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 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. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.)		Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2258.53 kcal; B: 85.68 g; T: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; W: 368.91 g; W tym cukry: 98.82 g; Bł.: 27.46 g; Sól: 6.79 g;	E: 2692.85 kcal; B: 121.53 g; T: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; W: 385.06 g; W tym cukry: 102.50 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 6.64 g;	E: 2147.61 kcal; B: 75.98 g; T: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 309.57 g; W tym cukry: 95.31 g; Bł.: 21.51 g; Sól: 2.82 g;	E: 2419.85 kcal; B: 99.46 g; T: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; W: 329.42 g; W tym cukry: 90.59 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 7.03 g;	E: 2826.52 kcal; B: 120.55 g; T: 95.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; W: 384.67 g; W tym cukry: 107.47 g; Bł.: 33.82 g; Sól: 8.94 g;	E: 2017.59 kcal; B: 104.80 g; T: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; W: 272.57 g; W tym cukry: 52.77 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 7.41 g;

	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna		
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ. MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.)	
		Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)	Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Tofu 60 g (SOJ.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)
		Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Mix салат 5 g	Mix салат 5 g	Mix салат 5 g	Mix салат 5 g
		Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Mix салат 5 g	Mix салат 5 g	Pomidor 50 g	Mix салат 5 g	Mix салат 5 g	Pomidor 50 g
		Mix салат 5 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g
		Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.)
Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
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		
Jabłko pieczone 1szt. 1 szt								
Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					Kanapka z serem żółtym i salata (chleb pszenno - żyt.) 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)			
					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. SEL.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.)	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.)		
	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.)	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.)	Ryż na sypko 200 g	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.)	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.)	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.)		
	Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.)	Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.)	Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.)	Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.)		
	Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.)	Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.)	Kalafior gotowany* 200 g	Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g (JAJ. GOR.)	Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)		
	Kalafior gotowany* 200 g	Kalafior gotowany* 200 g	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafior gotowany* 100 g	Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g (JAJ. GOR.)	Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g (JAJ. GOR.)		
	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Salata zielona 5 g	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafior gotowany* 150 g	Kompot owocowy* b/c 250 ml		
Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g		Salata zielona 5 g	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Salata zielona 5 g			
Biszkopcy b/m 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ.)					Jabłko 1 szt 1 szt			
Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
Kolacja	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 z/c 250 ml	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.)	Chleb bezglutenowy 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)		
	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 15 g (MLE.)	Masło 83% tł. 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 80 g	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	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		
	Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.)	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.)	Salatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR.)	Salatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR.)	Serek homo. naturalny 10 g (MLE.)		
	Pasta warzywna () 50 g (SEL.)	Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE. SEL.)	Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE. SEL.)	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE. SEL.)		
Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g			Salata zielona 10 g			
Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 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.)	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		
Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 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.)		
E: 2458.72 kcal; B: 88.37 g; T: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; W: 417.56 g; W tym cukry: 126.68 g; Bł.: 32.10 g; Sól: 8.59 g;	E: 2838.48 kcal; B: 122.19 g; T: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; W: 448.72 g; W tym cukry: 148.06 g; Bł.: 29.18 g; Sól: 8.63 g;	E: 2324.22 kcal; B: 85.17 g; T: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; W: 363.76 g; W tym cukry: 108.74 g; Bł.: 20.70 g; Sól: 4.04 g;	E: 2521.79 kcal; B: 91.88 g; T: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; W: 380.14 g; W tym cukry: 121.47 g; Bł.: 35.71 g; Sól: 6.80 g;	E: 2907.57 kcal; B: 109.02 g; T: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; W: 446.76 g; W tym cukry: 148.00 g; Bł.: 37.45 g; Sól: 9.75 g;	E: 2348.86 kcal; B: 92.83 g; T: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; W: 351.31 g; W tym cukry: 107.24 g; Bł.: 33.55 g; Sól: 7.67 g;	E: 2348.86 kcal; B: 92.83 g; T: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; W: 351.31 g; W tym cukry: 107.24 g; Bł.: 33.55 g; Sól: 7.67 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 Jabłko pieczone 1szt. 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g 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 żółty 40 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	E: 2187.17 kcal; B: 102.77 g; T: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; W: 341.14 g; W tym cukry: 67.36 g; Bł.: 19.91 g; Sól: 7.14 g;	E: 2424.49 kcal; B: 127.31 g; T: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; W: 348.93 g; W tym cukry: 93.09 g; Bł.: 19.68 g; Sól: 7.66 g;	E: 1935.04 kcal; B: 81.94 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 277.64 g; W tym cukry: 66.39 g; Bł.: 15.27 g; Sól: 4.22 g;	E: 2395.85 kcal; B: 87.54 g; T: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; W: 337.93 g; W tym cukry: 80.46 g; Bł.: 24.84 g; Sól: 6.07 g;	E: 2850.81 kcal; B: 117.22 g; T: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; W: 388.31 g; W tym cukry: 92.63 g; Bł.: 30.71 g; Sól: 10.43 g;	E: 1898.32 kcal; B: 103.47 g; T: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 276.75 g; W tym cukry: 63.30 g; Bł.: 32.97 g; Sól: 6.85 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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