

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Rukola 2 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Rukola 2 g
	II ŚN			Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g). 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	
PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g). 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g). 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2572.77 kcal; B: 109.29 g; T: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; W: 405.91 g; W tym cukry: 100.02 g; Bł.: 30.43 g; Sól: 7.35 g;	E: 2555.61 kcal; B: 105.81 g; T: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; W: 404.51 g; W tym cukry: 106.66 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 5.80 g;	E: 2594.37 kcal; B: 144.47 g; T: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; W: 347.02 g; W tym cukry: 54.96 g; Bł.: 45.34 g; Sól: 10.11 g;	E: 2364.78 kcal; B: 101.10 g; T: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 393.92 g; W tym cukry: 96.14 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 5.39 g;	E: 2557.68 kcal; B: 109.42 g; T: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; W: 406.52 g; W tym cukry: 108.71 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 5.65 g;	E: 2367.28 kcal; B: 105.55 g; T: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 387.27 g; W tym cukry: 108.64 g; Bł.: 24.62 g; Sól: 5.65 g;	E: 2326.50 kcal; B: 131.05 g; T: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 331.62 g; W tym cukry: 46.15 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 7.99 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix салат 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix салат 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix салат 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix салат 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix салат 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix салат 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix салат 5 g	
PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2642.90 kcal; B: 98.74 g; T: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; W: 369.83 g; W tym cukry: 112.66 g; Bł.: 27.93 g; Sól: 7.14 g;	E: 2680.95 kcal; B: 105.25 g; T: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; W: 378.01 g; W tym cukry: 113.71 g; Bł.: 20.43 g; Sól: 5.54 g;	E: 2506.70 kcal; B: 128.23 g; T: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; W: 323.91 g; W tym cukry: 47.57 g; Bł.: 35.65 g; Sól: 8.38 g;	E: 2515.55 kcal; B: 105.18 g; T: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; W: 377.91 g; W tym cukry: 113.64 g; Bł.: 20.43 g; Sól: 5.54 g;	E: 2809.15 kcal; B: 101.23 g; T: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; W: 391.82 g; W tym cukry: 113.87 g; Bł.: 20.86 g; Sól: 5.68 g;	E: 2410.09 kcal; B: 86.24 g; T: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 382.57 g; W tym cukry: 114.15 g; Bł.: 23.01 g; Sól: 6.38 g;	E: 2583.14 kcal; B: 125.24 g; T: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; W: 350.67 g; W tym cukry: 58.43 g; Bł.: 22.23 g; Sól: 7.39 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-01-24 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) 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.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka pszenna długa krojona 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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 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.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g
		II ŚN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-01-24 środa	Obiad	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 () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 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* b/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	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 dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) 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* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-01-24 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Ogórek kiszony 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 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.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) 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 Bulka pszenna długa krojona 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.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 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.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
		PN	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.)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) 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: 2475.89 kcal; B: 123.87 g; T: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; W: 311.81 g; W tym cukry: 79.79 g; Bł.: 35.82 g; Sól: 8.36 g;	E: 2621.76 kcal; B: 125.57 g; T: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; W: 345.84 g; W tym cukry: 109.20 g; Bł.: 28.96 g; Sól: 7.00 g;	E: 2786.94 kcal; B: 150.70 g; T: 108.72 g; Kw. tł. nasy.: 46.21 g; W: 325.63 g; W tym cukry: 45.12 g; Bł.: 47.03 g; Sól: 9.98 g;	E: 2624.36 kcal; B: 136.48 g; T: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; W: 347.96 g; W tym cukry: 111.05 g; Bł.: 28.96 g; Sól: 7.02 g;	E: 2326.99 kcal; B: 92.34 g; T: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 360.03 g; W tym cukry: 109.48 g; Bł.: 29.56 g; Sól: 6.82 g;	E: 2563.88 kcal; B: 126.27 g; T: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; W: 348.13 g; W tym cukry: 107.46 g; Bł.: 30.75 g; Sól: 6.99 g;	E: 2684.40 kcal; B: 143.36 g; T: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; W: 335.65 g; W tym cukry: 57.02 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 7.98 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g 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 pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolaça	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2429.74 kcal; B: 100.25 g; T: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; W: 349.68 g; W tym cukry: 113.35 g; Bł.: 35.88 g; Sól: 8.80 g;	E: 2504.09 kcal; B: 107.02 g; T: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 393.24 g; W tym cukry: 139.53 g; Bł.: 30.42 g; Sól: 6.65 g;	E: 2477.78 kcal; B: 118.16 g; T: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; W: 351.27 g; W tym cukry: 62.33 g; Bł.: 48.24 g; Sól: 9.95 g;	E: 2428.69 kcal; B: 106.95 g; T: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 393.14 g; W tym cukry: 139.46 g; Bł.: 30.42 g; Sól: 6.66 g;	E: 2469.34 kcal; B: 105.94 g; T: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; W: 398.31 g; W tym cukry: 143.50 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 6.88 g;	E: 2395.51 kcal; B: 117.82 g; T: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 358.19 g; W tym cukry: 57.40 g; Bł.: 33.70 g; Sól: 8.42 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g 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.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-01-26 piątek	Obiad	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 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 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.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 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 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.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g 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* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-01-26 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (S0J.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) 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.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (S0J.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) 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. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (S0J.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (S0J.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 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	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2730.82 kcal; B: 113.36 g; T: 104.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; W: 346.93 g; W tym cukry: 100.93 g; Bł.: 34.01 g; Sól: 6.70 g;	E: 2541.73 kcal; B: 105.24 g; T: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; W: 354.72 g; W tym cukry: 104.62 g; Bł.: 31.04 g; Sól: 5.70 g;	E: 2452.75 kcal; B: 129.62 g; T: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; W: 310.13 g; W tym cukry: 46.93 g; Bł.: 37.14 g; Sól: 8.70 g;	E: 2339.88 kcal; B: 106.58 g; T: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; W: 347.52 g; W tym cukry: 105.19 g; Bł.: 30.79 g; Sól: 6.75 g;	E: 2441.78 kcal; B: 106.65 g; T: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; W: 349.66 g; W tym cukry: 105.26 g; Bł.: 30.79 g; Sól: 6.77 g;	E: 2391.11 kcal; B: 107.93 g; T: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 349.66 g; W tym cukry: 105.08 g; Bł.: 28.53 g; Sól: 6.31 g;	E: 2379.50 kcal; B: 122.07 g; T: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 323.70 g; W tym cukry: 57.57 g; Bł.: 31.27 g; Sól: 8.54 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 2 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g
	II ŚN		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				Kanapka z twarogiem i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, JAJ.) 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 () 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, JAJ.) 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, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, JAJ.) 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, JAJ.) 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, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g 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, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	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.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kanapka z twarogiem i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2797.14 kcal; B: 119.13 g; T: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; W: 399.96 g; W tym cukry: 116.77 g; Bł.: 34.46 g; Sól: 9.09 g;	E: 2691.75 kcal; B: 122.97 g; T: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 388.19 g; W tym cukry: 121.70 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 7.09 g;	E: 2559.98 kcal; B: 127.94 g; T: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; W: 334.86 g; W tym cukry: 60.33 g; Bł.: 42.87 g; Sól: 10.13 g;	E: 2472.35 kcal; B: 114.65 g; T: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; W: 375.56 g; W tym cukry: 109.13 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 6.81 g;	E: 2691.75 kcal; B: 122.97 g; T: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 388.19 g; W tym cukry: 121.70 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 7.09 g;	E: 2477.49 kcal; B: 117.65 g; T: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; W: 367.27 g; W tym cukry: 120.18 g; Bł.: 26.77 g; Sól: 7.10 g;	E: 2517.41 kcal; B: 126.95 g; T: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 355.50 g; W tym cukry: 69.88 g; Bł.: 26.62 g; Sól: 7.69 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	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 Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		II ŚN		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				Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, 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 z Tłuszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	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 Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	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.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	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* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) 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 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.) Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g MIX sałat 5 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g MIX sałat 5 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g MIX sałat 5 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. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g MIX sałat 5 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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g MIX sałat 5 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. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g MIX sałat 5 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Połędwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g MIX sałat 5 g Salata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	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 Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
			E: 2571.78 kcal; B: 133.74 g; T: 102.04 g; Kw. tł. nasy.: 42.73 g; W: 294.63 g; W tym cukry: 77.45 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 8.37 g;	E: 2585.20 kcal; B: 135.08 g; T: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; W: 313.22 g; W tym cukry: 83.78 g; Bł.: 28.13 g; Sól: 7.06 g;	E: 2790.72 kcal; B: 162.25 g; T: 112.19 g; Kw. tł. nasy.: 47.64 g; W: 300.89 g; W tym cukry: 45.72 g; Bł.: 37.12 g; Sól: 10.17 g;	E: 2483.30 kcal; B: 135.01 g; T: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 313.09 g; W tym cukry: 83.71 g; Bł.: 28.13 g; Sól: 7.04 g;	E: 2271.45 kcal; B: 102.36 g; T: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 332.50 g; W tym cukry: 84.09 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 7.13 g;	E: 2442.00 kcal; B: 134.41 g; T: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; W: 306.58 g; W tym cukry: 79.48 g; Bł.: 25.27 g; Sól: 6.64 g;	E: 2772.84 kcal; B: 158.88 g; T: 96.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; W: 329.63 g; W tym cukry: 56.63 g; Bł.: 29.82 g; Sól: 9.09 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1 szt. 1 szt	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.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 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 1 szt. 1 szt	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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 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 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 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		Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	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 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 (brązowy) 250 g Schab pieczony w rękawie 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		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 () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) Pomidor 50 g 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 twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) 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. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) 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. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) 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. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 (SÓJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	PN	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.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	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	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	E: 2782.33 kcal; B: 100.70 g; T: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; W: 432.35 g; W tym cukry: 109.75 g; Bł.: 31.93 g; Sól: 7.04 g;	E: 2523.44 kcal; B: 88.22 g; T: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; W: 422.13 g; W tym cukry: 113.75 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 5.45 g;	E: 2788.90 kcal; B: 148.64 g; T: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; W: 373.42 g; W tym cukry: 55.28 g; Bł.: 54.41 g; Sól: 9.28 g;	E: 2330.54 kcal; B: 79.90 g; T: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; W: 409.53 g; W tym cukry: 101.18 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 5.19 g;	E: 2523.44 kcal; B: 88.22 g; T: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; W: 422.13 g; W tym cukry: 113.75 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 5.45 g;	E: 2365.54 kcal; B: 86.05 g; T: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; W: 410.03 g; W tym cukry: 113.68 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 5.26 g;	E: 2476.45 kcal; B: 138.22 g; T: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 350.92 g; W tym cukry: 57.69 g; Bł.: 24.38 g; Sól: 7.90 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-01-30 wtorek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wołowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-01-30 wtorek	Kolaacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Roszponka 2g Salata zielona 10 g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2428.69 kcal; B: 99.84 g; T: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; W: 364.80 g; W tym cukry: 122.32 g; Bł.: 41.15 g; Sól: 9.11 g;	E: 2432.66 kcal; B: 101.47 g; T: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; W: 379.91 g; W tym cukry: 127.94 g; Bł.: 36.67 g; Sól: 6.86 g;	E: 2436.82 kcal; B: 125.71 g; T: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; W: 330.58 g; W tym cukry: 52.67 g; Bł.: 42.97 g; Sól: 9.75 g;	E: 2357.26 kcal; B: 101.40 g; T: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 379.81 g; W tym cukry: 127.87 g; Bł.: 36.67 g; Sól: 6.86 g;	E: 2440.81 kcal; B: 101.31 g; T: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 389.09 g; W tym cukry: 128.09 g; Bł.: 36.96 g; Sól: 6.97 g;	E: 2365.12 kcal; B: 101.53 g; T: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; W: 378.11 g; W tym cukry: 125.00 g; Bł.: 35.22 g; Sól: 6.66 g;	E: 2467.12 kcal; B: 122.74 g; T: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 355.29 g; W tym cukry: 70.34 g; Bł.: 33.07 g; Sól: 8.28 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-01-31 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 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.) Gruszka 1szt. 150 g Mix салат 5 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 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	Bulka 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	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 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	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 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		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				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	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) 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.) Salatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/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.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Klopsik drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) 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.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g 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. 15 g (MLE.) Pierś 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś 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 Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
		PN	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	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) 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: 2354.28 kcal; B: 112.22 g; T: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; W: 329.65 g; W tym cukry: 96.69 g; Bł.: 27.45 g; Sól: 7.84 g;	E: 2220.57 kcal; B: 107.40 g; T: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; W: 333.27 g; W tym cukry: 97.68 g; Bł.: 22.26 g; Sól: 4.89 g;	E: 2237.04 kcal; B: 125.57 g; T: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; W: 315.36 g; W tym cukry: 45.12 g; Bł.: 35.86 g; Sól: 10.50 g;	E: 2145.17 kcal; B: 107.33 g; T: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; W: 333.17 g; W tym cukry: 97.61 g; Bł.: 22.26 g; Sól: 4.89 g;	E: 2317.41 kcal; B: 99.14 g; T: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; W: 337.29 g; W tym cukry: 97.00 g; Bł.: 21.70 g; Sól: 4.99 g;	E: 2096.20 kcal; B: 106.36 g; T: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 328.32 g; W tym cukry: 96.40 g; Bł.: 21.36 g; Sól: 6.23 g;	E: 2322.31 kcal; B: 125.77 g; T: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; W: 337.69 g; W tym cukry: 48.12 g; Bł.: 26.56 g; Sól: 7.03 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN							Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Poledwica premium- wedlina dr. srednio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wedlina dr. srednio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wedlina dr. srednio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wedlina dr. srednio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wedlina dr. srednio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wedlina dr. srednio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wedlina dr. srednio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
		E: 2747.06 kcal; B: 114.45 g; T: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; W: 399.48 g; W tym cukry: 109.38 g; Bł.: 37.51 g; Sól: 8.19 g;	E: 2608.88 kcal; B: 119.24 g; T: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 385.16 g; W tym cukry: 107.92 g; Bł.: 25.25 g; Sól: 6.90 g;	E: 2629.10 kcal; B: 132.07 g; T: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; W: 353.90 g; W tym cukry: 69.78 g; Bł.: 40.89 g; Sól: 9.62 g;	E: 2415.98 kcal; B: 110.92 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; W: 372.56 g; W tym cukry: 95.35 g; Bł.: 25.25 g; Sól: 6.64 g;	E: 2608.88 kcal; B: 119.24 g; T: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 385.16 g; W tym cukry: 107.92 g; Bł.: 25.25 g; Sól: 6.90 g;	E: 2487.13 kcal; B: 114.76 g; T: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W: 377.08 g; W tym cukry: 122.89 g; Bł.: 25.83 g; Sól: 7.12 g;	E: 2532.02 kcal; B: 131.72 g; T: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W: 355.93 g; W tym cukry: 68.82 g; Bł.: 32.34 g; Sól: 8.52 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Roszponka 2g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Roszponka 2g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 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 Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Roszponka 2g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 2g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1 szt Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 2g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 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 50 g Roszponka 2g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		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				Kanapka z szynką drobiową (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	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 () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem () 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 Salata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 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* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolaacja	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.) 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.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.) 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.)	Kanapka z szynką drobiową (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2468.25 kcal; B: 107.60 g; T: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; W: 336.55 g; W tym cukry: 98.54 g; Bł.: 29.57 g; Sól: 6.78 g;	E: 2448.14 kcal; B: 100.71 g; T: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W: 336.89 g; W tym cukry: 104.76 g; Bł.: 26.02 g; Sól: 5.10 g;	E: 2438.29 kcal; B: 123.28 g; T: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 319.46 g; W tym cukry: 45.19 g; Bł.: 37.05 g; Sól: 9.87 g;	E: 2311.09 kcal; B: 104.24 g; T: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W: 351.71 g; W tym cukry: 103.94 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 6.26 g;	E: 2412.99 kcal; B: 104.31 g; T: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 351.84 g; W tym cukry: 104.01 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 6.28 g;	E: 2412.29 kcal; B: 104.24 g; T: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 347.90 g; W tym cukry: 99.70 g; Bł.: 24.11 g; Sól: 6.62 g;	E: 2499.47 kcal; B: 127.05 g; T: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; W: 350.72 g; W tym cukry: 52.29 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 9.21 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g
		II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2522.92 kcal; B: 97.20 g; T: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 383.60 g; W tym cukry: 129.78 g; Bł.: 30.77 g; Sól: 8.09 g;	E: 2512.92 kcal; B: 101.89 g; T: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; W: 406.18 g; W tym cukry: 129.98 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 6.46 g;	E: 2542.61 kcal; B: 115.73 g; T: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; W: 349.05 g; W tym cukry: 54.53 g; Bł.: 42.07 g; Sól: 9.64 g;	E: 2437.52 kcal; B: 101.82 g; T: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; W: 406.08 g; W tym cukry: 129.91 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 6.46 g;	E: 2512.92 kcal; B: 101.89 g; T: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; W: 409.23 g; W tym cukry: 132.28 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 6.56 g;	E: 2524.62 kcal; B: 101.42 g; T: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; W: 409.23 g; W tym cukry: 132.28 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 6.56 g;	E: 2412.56 kcal; B: 115.42 g; T: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; W: 370.43 g; W tym cukry: 51.20 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 8.32 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 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	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	E: 2369.51 kcal; B: 103.01 g; T: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; W: 315.48 g; W tym cukry: 72.78 g; Bł.: 27.74 g; Sól: 8.18 g;	E: 2132.28 kcal; B: 105.90 g; T: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 308.52 g; W tym cukry: 76.39 g; Bł.: 18.91 g; Sól: 6.31 g;	E: 2338.02 kcal; B: 126.94 g; T: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; W: 318.05 g; W tym cukry: 50.47 g; Bł.: 38.73 g; Sól: 9.44 g;	E: 2074.68 kcal; B: 107.32 g; T: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; W: 311.69 g; W tym cukry: 76.32 g; Bł.: 18.91 g; Sól: 6.11 g;	E: 2153.42 kcal; B: 96.31 g; T: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 316.64 g; W tym cukry: 78.68 g; Bł.: 21.00 g; Sól: 6.17 g;	E: 2107.53 kcal; B: 106.24 g; T: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 318.79 g; W tym cukry: 83.43 g; Bł.: 22.04 g; Sól: 6.14 g;	E: 2333.17 kcal; B: 128.21 g; T: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; W: 328.09 g; W tym cukry: 45.26 g; Bł.: 20.53 g; Sól: 8.12 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,