

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat		
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	
		II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )								
		Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt								
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna () 60 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 20 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 30 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> ) 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> )	Rogal maślany 50g 1 szt 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	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 Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	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 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 Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
			E: 2759.68 kcal; B: 106.29 g; T: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; W: 434.76 g; W tym cukry: 167.67 g; Bł.: 24.65 g; Sól: 6.79 g;	E: 2619.12 kcal; B: 105.65 g; T: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; W: 419.20 g; W tym cukry: 146.25 g; Bł.: 24.07 g; Sól: 5.64 g;	E: 2882.91 kcal; B: 117.78 g; T: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; W: 471.36 g; W tym cukry: 149.02 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 6.16 g;	E: 3039.15 kcal; B: 117.39 g; T: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; W: 471.73 g; W tym cukry: 168.48 g; Bł.: 28.26 g; Sól: 7.69 g;	E: 2409.36 kcal; B: 88.65 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 388.53 g; W tym cukry: 165.70 g; Bł.: 20.42 g; Sól: 4.10 g;	E: 2537.23 kcal; B: 95.19 g; T: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 411.88 g; W tym cukry: 167.57 g; Bł.: 23.09 g; Sól: 5.72 g;	E: 1694.83 kcal; B: 65.61 g; T: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; W: 278.03 g; W tym cukry: 122.08 g; Bł.: 15.13 g; Sól: 3.05 g;	E: 2057.50 kcal; B: 76.87 g; T: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; W: 339.49 g; W tym cukry: 140.58 g; Bł.: 19.09 g; Sól: 3.47 g;	E: 2317.67 kcal; B: 90.10 g; T: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; W: 382.97 g; W tym cukry: 145.14 g; Bł.: 22.99 g; Sól: 4.60 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa więprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa więprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Bulka 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 sołtysa więprzowa, wędzona, parzona 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 60 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa więprzowa, wędzona, parzona ( ) 60 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa więprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa więprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa więprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa więprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa więprzowa, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	
II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt									
Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 300 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 ( ) 300 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* 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> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 110 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos meksykański 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 80 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza 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 ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 50 g Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza 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* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</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 20 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</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 Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g	
PN	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 Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	
	E: 2836.87 kcal; B: 112.23 g; T: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; W: 393.72 g; W tym cukry: 135.16 g; Bł.: 24.98 g; Sól: 6.46 g;	E: 2856.52 kcal; B: 118.15 g; T: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; W: 398.55 g; W tym cukry: 135.71 g; Bł.: 18.95 g; Sól: 5.06 g;	E: 3007.80 kcal; B: 120.66 g; T: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; W: 439.29 g; W tym cukry: 128.51 g; Bł.: 28.69 g; Sól: 6.57 g;	E: 3157.72 kcal; B: 127.82 g; T: 108.97 g; Kw. tł. nasy.: 47.00 g; W: 332.06 g; W tym cukry: 135.70 g; Bł.: 28.00 g; Sól: 7.96 g;	E: 2351.55 kcal; B: 92.74 g; T: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; W: 366.50 g; W tym cukry: 127.89 g; Bł.: 17.63 g; Sól: 4.58 g;	E: 2609.83 kcal; B: 104.48 g; T: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; W: 366.50 g; W tym cukry: 135.03 g; Bł.: 22.85 g; Sól: 5.26 g;	E: 1694.52 kcal; B: 73.91 g; T: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; W: 252.85 g; W tym cukry: 104.23 g; Bł.: 9.21 g; Sól: 2.55 g;	E: 2338.07 kcal; B: 93.14 g; T: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; W: 333.84 g; W tym cukry: 127.57 g; Bł.: 14.10 g; Sól: 3.51 g;	E: 2576.77 kcal; B: 104.42 g; T: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; W: 367.71 g; W tym cukry: 134.03 g; Bł.: 18.04 g; Sól: 4.04 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem 0,60 g ( <b>SEL.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 180 ml ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 180 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )							
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
	E: 2761.50 kcal; B: 134.41 g; T: 96.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; W: 350.02 g; W tym cukry: 131.04 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 7.92 g;	E: 2892.95 kcal; B: 135.89 g; T: 96.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; W: 381.18 g; W tym cukry: 159.81 g; Bł.: 25.69 g; Sól: 6.66 g;	E: 2863.62 kcal; B: 103.94 g; T: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 439.48 g; W tym cukry: 160.01 g; Bł.: 32.83 g; Sól: 7.62 g;	E: 2947.62 kcal; B: 140.68 g; T: 98.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; W: 387.08 g; W tym cukry: 137.70 g; Bł.: 33.77 g; Sól: 8.68 g;	E: 2208.02 kcal; B: 106.46 g; T: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 277.64 g; W tym cukry: 120.83 g; Bł.: 23.49 g; Sól: 4.94 g;	E: 2397.76 kcal; B: 113.15 g; T: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 314.91 g; W tym cukry: 127.25 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 6.00 g;	E: 1804.54 kcal; B: 74.85 g; T: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 240.99 g; W tym cukry: 128.71 g; Bł.: 11.78 g; Sól: 3.09 g;	E: 2357.65 kcal; B: 109.24 g; T: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; W: 309.78 g; W tym cukry: 152.30 g; Bł.: 19.68 g; Sól: 4.47 g;	E: 2468.13 kcal; B: 111.76 g; T: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; W: 337.25 g; W tym cukry: 148.90 g; Bł.: 22.27 g; Sól: 4.89 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Marchew gotowana z olejem ( ) 60 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 25 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 25 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 20 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	
II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* ( ) 290 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 130 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* ( ) 290 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* ( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* ( ) 360 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 130 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* ( ) 220 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* ( ) 290 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 130 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* ( ) 150 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* ( ) 220 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* ( ) 290 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 130 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 60 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</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 Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	
PN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt			Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt			Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	E: 2585.09 kcal; B: 103.08 g; T: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; W: 379.15 g; W tym cukry: 173.95 g; Bł.: 35.15 g; Sól: 8.18 g;	E: 2502.95 kcal; B: 108.23 g; T: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; W: 385.06 g; W tym cukry: 169.64 g; Bł.: 29.80 g; Sól: 6.26 g;	E: 2789.78 kcal; B: 118.89 g; T: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; W: 429.92 g; W tym cukry: 173.44 g; Bł.: 37.52 g; Sól: 7.37 g;	E: 2834.51 kcal; B: 112.94 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.89 g; W: 423.69 g; W tym cukry: 175.75 g; Bł.: 40.23 g; Sól: 9.09 g;	E: 1985.19 kcal; B: 73.40 g; T: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 307.70 g; W tym cukry: 166.66 g; Bł.: 26.77 g; Sól: 5.01 g;	E: 2231.69 kcal; B: 83.34 g; T: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 350.33 g; W tym cukry: 172.61 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 5.81 g;	E: 1523.76 kcal; B: 62.75 g; T: 33.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; W: 249.90 g; W tym cukry: 144.93 g; Bł.: 17.52 g; Sól: 3.11 g;	E: 1932.59 kcal; B: 76.04 g; T: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; W: 309.50 g; W tym cukry: 163.34 g; Bł.: 23.57 g; Sól: 3.94 g;	E: 2176.20 kcal; B: 86.52 g; T: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 352.02 g; W tym cukry: 167.74 g; Bł.: 28.83 g; Sól: 4.63 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem ( ) 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )								
Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Salata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt								
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
	E: 2833.07 kcal; B: 119.35 g; T: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; W: 398.83 g; W tym cukry: 134.12 g; Bł.: 31.80 g; Sól: 6.57 g;	E: 2834.54 kcal; B: 120.66 g; T: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; W: 410.09 g; W tym cukry: 137.27 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 5.50 g;	E: 3006.90 kcal; B: 123.74 g; T: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; W: 453.63 g; W tym cukry: 139.82 g; Bł.: 36.20 g; Sól: 7.21 g;	E: 3012.36 kcal; B: 129.50 g; T: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; W: 428.86 g; W tym cukry: 134.57 g; Bł.: 34.58 g; Sól: 7.46 g;	E: 2212.40 kcal; B: 92.14 g; T: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 319.35 g; W tym cukry: 120.26 g; Bł.: 24.42 g; Sól: 4.55 g;	E: 2452.78 kcal; B: 103.61 g; T: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 360.54 g; W tym cukry: 124.94 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 5.44 g;	E: 1768.57 kcal; B: 80.12 g; T: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; W: 261.97 g; W tym cukry: 97.99 g; Bł.: 15.36 g; Sól: 2.85 g;	E: 2226.96 kcal; B: 95.36 g; T: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 324.75 g; W tym cukry: 120.89 g; Bł.: 23.67 g; Sól: 4.07 g;	E: 2489.70 kcal; B: 107.26 g; T: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 368.73 g; W tym cukry: 126.32 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 5.01 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 2 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
	II SN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczeniem () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczeniem () 200 g Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczeniem () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Koperkowa z ryżem () 100 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 100 g Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Koperkowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 150 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem i koperku (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	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 Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	E: 2985.81 kcal; B: 123.13 g; T: 89.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; W: 442.92 g; W tym cukry: 170.83 g; Bł.: 34.81 g; Sól: 8.73 g;	E: 2861.50 kcal; B: 126.29 g; T: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; W: 428.80 g; W tym cukry: 175.25 g; Bł.: 25.17 g; Sól: 6.92 g;	E: 3136.42 kcal; B: 133.57 g; T: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 472.90 g; W tym cukry: 180.01 g; Bł.: 39.18 g; Sól: 8.44 g;	E: 3250.27 kcal; B: 133.97 g; T: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; W: 483.20 g; W tym cukry: 177.50 g; Bł.: 37.55 g; Sól: 9.64 g;	E: 2374.70 kcal; B: 98.31 g; T: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 359.41 g; W tym cukry: 164.51 g; Bł.: 25.50 g; Sól: 6.29 g;	E: 2632.50 kcal; B: 108.06 g; T: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; W: 400.49 g; W tym cukry: 169.45 g; Bł.: 29.98 g; Sól: 7.60 g;	E: 1870.95 kcal; B: 84.63 g; T: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; W: 285.98 g; W tym cukry: 142.67 g; Bł.: 14.66 g; Sól: 4.53 g;	E: 2329.17 kcal; B: 100.99 g; T: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 353.62 g; W tym cukry: 166.58 g; Bł.: 20.11 g; Sól: 5.45 g;	E: 2526.39 kcal; B: 109.88 g; T: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; W: 386.85 g; W tym cukry: 173.38 g; Bł.: 23.91 g; Sól: 5.97 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt							
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <b>SEL.</b> )	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Pomidor 20 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
	E: 2992.23 kcal; B: 156.15 g; T: 106.92 g; Kw. tł. nasy.: 46.37 g; W: 364.80 g; W tym cukry: 142.79 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 7.92 g;	E: 2987.25 kcal; B: 156.90 g; T: 98.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; W: 380.05 g; W tym cukry: 148.61 g; Bł.: 27.23 g; Sól: 6.82 g;	E: 2864.74 kcal; B: 131.33 g; T: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; W: 431.54 g; W tym cukry: 131.25 g; Bł.: 34.86 g; Sól: 7.95 g;	E: 3161.52 kcal; B: 161.30 g; T: 111.20 g; Kw. tł. nasy.: 47.57 g; W: 393.80 g; W tym cukry: 143.16 g; Bł.: 31.03 g; Sól: 8.70 g;	E: 2441.81 kcal; B: 127.99 g; T: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; W: 298.72 g; W tym cukry: 138.48 g; Bł.: 21.46 g; Sól: 5.12 g;	E: 2633.57 kcal; B: 134.34 g; T: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; W: 335.44 g; W tym cukry: 141.63 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 5.83 g;	E: 1846.45 kcal; B: 93.02 g; T: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 245.01 g; W tym cukry: 118.99 g; Bł.: 12.63 g; Sól: 3.22 g;	E: 2446.66 kcal; B: 128.44 g; T: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; W: 308.01 g; W tym cukry: 142.37 g; Bł.: 21.16 g; Sól: 4.63 g;	E: 2660.93 kcal; B: 135.31 g; T: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; W: 347.99 g; W tym cukry: 146.91 g; Bł.: 26.33 g; Sól: 5.38 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt owocowy 100 g 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt owocowy 100 g 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt owocowy 100 g 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt owocowy 100 g 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt owocowy 100 g 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt owocowy 100 g 1 szt Kompot owocowy* z/c 150 ml	Solferino () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	E: 2976.97 kcal; B: 124.09 g; T: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; W: 466.35 g; W tym cukry: 169.85 g; Bł.: 29.95 g; Sól: 5.97 g;	E: 2940.28 kcal; B: 120.99 g; T: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; W: 463.28 g; W tym cukry: 173.48 g; Bł.: 22.07 g; Sól: 5.27 g;	E: 3313.65 kcal; B: 131.44 g; T: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; W: 534.06 g; W tym cukry: 180.83 g; Bł.: 30.24 g; Sól: 6.39 g;	E: 3188.32 kcal; B: 131.30 g; T: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; W: 508.15 g; W tym cukry: 176.60 g; Bł.: 33.61 g; Sól: 6.78 g;	E: 2533.21 kcal; B: 100.84 g; T: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; W: 408.46 g; W tym cukry: 165.02 g; Bł.: 23.57 g; Sól: 4.24 g;	E: 2676.79 kcal; B: 106.29 g; T: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; W: 436.82 g; W tym cukry: 167.69 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 4.69 g;	E: 1973.28 kcal; B: 81.17 g; T: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; W: 323.77 g; W tym cukry: 142.80 g; Bł.: 15.18 g; Sól: 3.36 g;	E: 2594.12 kcal; B: 105.10 g; T: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 418.24 g; W tym cukry: 168.49 g; Bł.: 19.13 g; Sól: 4.08 g;	E: 2624.49 kcal; B: 102.33 g; T: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; W: 431.28 g; W tym cukry: 170.78 g; Bł.: 21.16 g; Sól: 4.24 g;



	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna ( ) 60 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</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/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</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 ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 110 g Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 70 g Sos ziołowy ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</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/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 70 g Sos ziołowy ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 70 g Sos ziołowy ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń wołowa 90 g Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	E: 2553.10 kcal; B: 107.13 g; T: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; W: 377.27 g; W tym cukry: 136.96 g; Bł.: 35.65 g; Sól: 8.37 g;	E: 2558.70 kcal; B: 108.50 g; T: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; W: 389.32 g; W tym cukry: 142.77 g; Bł.: 33.08 g; Sól: 6.51 g;	E: 2803.77 kcal; B: 116.26 g; T: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; W: 439.59 g; W tym cukry: 148.22 g; Bł.: 40.44 g; Sól: 7.71 g;	E: 2750.59 kcal; B: 117.17 g; T: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; W: 407.84 g; W tym cukry: 137.49 g; Bł.: 38.73 g; Sól: 9.29 g;	E: 2008.05 kcal; B: 79.64 g; T: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 305.67 g; W tym cukry: 131.31 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 5.14 g;	E: 2279.56 kcal; B: 91.02 g; T: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 349.21 g; W tym cukry: 135.53 g; Bł.: 33.52 g; Sól: 6.59 g;	E: 1613.95 kcal; B: 71.90 g; T: 38.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; W: 247.66 g; W tym cukry: 112.58 g; Bł.: 17.82 g; Sól: 3.34 g;	E: 2006.61 kcal; B: 80.02 g; T: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 311.43 g; W tym cukry: 134.16 g; Bł.: 25.84 g; Sól: 4.24 g;	E: 2269.56 kcal; B: 91.53 g; T: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 358.80 g; W tym cukry: 140.80 g; Bł.: 32.18 g; Sól: 4.97 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-01-31 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 60 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 150 g Mix салат 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 5 g Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekkiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Mix салат 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 5 g Kakao z mlekkiem 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 5 g Kakao z mlekkiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt					
Obiad	Grysikowa ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos bazylkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka ( ) 100 g ( <u>GOR.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazylkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Grysikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Klopsik drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazylkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka ( ) 100 g ( <u>GOR.</u> ) Sos bazylkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 150 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka ( ) 80 g ( <u>GOR.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazylkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Grysikowa ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka ( ) 100 g ( <u>GOR.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos bazylkowy ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 150 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazylkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Grysikowa ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazylkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
	E: 2534.98 kcal; B: 118.69 g; T: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; W: 381.23 g; W tym cukry: 157.82 g; Bł.: 27.90 g; Sól: 7.13 g;	E: 2731.89 kcal; B: 122.77 g; T: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; W: 418.05 g; W tym cukry: 182.96 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 5.10 g;	E: 2995.80 kcal; B: 120.08 g; T: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; W: 461.84 g; W tym cukry: 190.29 g; Bł.: 31.31 g; Sól: 6.29 g;	E: 2782.65 kcal; B: 130.99 g; T: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; W: 419.56 g; W tym cukry: 164.39 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 8.02 g;	E: 2071.43 kcal; B: 94.33 g; T: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 315.80 g; W tym cukry: 153.35 g; Bł.: 21.77 g; Sól: 5.02 g;	E: 2278.03 kcal; B: 105.42 g; T: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 353.39 g; W tym cukry: 156.73 g; Bł.: 25.77 g; Sól: 5.94 g;	E: 1786.15 kcal; B: 80.77 g; T: 35.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 283.47 g; W tym cukry: 156.31 g; Bł.: 14.43 g; Sól: 2.80 g;	E: 2229.79 kcal; B: 96.86 g; T: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 347.20 g; W tym cukry: 177.22 g; Bł.: 19.87 g; Sól: 3.58 g;	E: 2459.34 kcal; B: 108.65 g; T: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 387.75 g; W tym cukry: 181.33 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 4.16 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	
		II ŚN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )							
2024-02-01 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 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 Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 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 Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 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 Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 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 Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 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 Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 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 Sałata zielona 5 g
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
2024-02-01 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	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 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	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	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 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 Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
	E: 2692.55 kcal; B: 114.58 g; T: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; W: 409.85 g; W tym cukry: 160.89 g; Bł.: 30.32 g; Sól: 7.26 g;	E: 2701.50 kcal; B: 117.90 g; T: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; W: 412.94 g; W tym cukry: 158.44 g; Bł.: 25.81 g; Sól: 6.34 g;	E: 2939.83 kcal; B: 123.91 g; T: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; W: 458.98 g; W tym cukry: 158.88 g; Bł.: 30.69 g; Sól: 7.02 g;	E: 3046.47 kcal; B: 118.44 g; T: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; W: 463.02 g; W tym cukry: 161.60 g; Bł.: 39.74 g; Sól: 8.23 g;	E: 2215.62 kcal; B: 86.60 g; T: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; W: 343.42 g; W tym cukry: 152.41 g; Bł.: 24.80 g; Sól: 4.67 g;	E: 2445.32 kcal; B: 93.70 g; T: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; W: 388.92 g; W tym cukry: 159.29 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 5.60 g;	E: 1672.13 kcal; B: 69.94 g; T: 37.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; W: 272.74 g; W tym cukry: 131.96 g; Bł.: 13.87 g; Sól: 3.02 g;	E: 2141.55 kcal; B: 89.39 g; T: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 334.70 g; W tym cukry: 150.14 g; Bł.: 19.24 g; Sól: 4.04 g;	E: 2373.03 kcal; B: 97.27 g; T: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; W: 380.82 g; W tym cukry: 156.64 g; Bł.: 24.90 g; Sól: 4.86 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 2 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	
II SN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt									
Obiad	Kalaforowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kalaforowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 150 g Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 80 g Warzywa po grecku () 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kalaforowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 100 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka z pomidorów ( bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Salatka z pomidorów ( bez skórki) i koperku 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Salatka z pomidorów ( bez skórki) i koperku 50 g	
PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	E: 2682.20 kcal; B: 108.35 g; T: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; W: 397.71 g; W tym cukry: 161.27 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 7.34 g;	E: 2771.23 kcal; B: 111.61 g; T: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; W: 418.84 g; W tym cukry: 167.45 g; Bł.: 29.45 g; Sól: 5.44 g;	E: 2925.15 kcal; B: 117.36 g; T: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; W: 452.73 g; W tym cukry: 150.37 g; Bł.: 36.35 g; Sól: 7.46 g;	E: 2865.42 kcal; B: 114.30 g; T: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; W: 428.15 g; W tym cukry: 161.79 g; Bł.: 34.27 g; Sól: 8.26 g;	E: 2139.19 kcal; B: 84.63 g; T: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 320.81 g; W tym cukry: 147.29 g; Bł.: 24.39 g; Sól: 5.06 g;	E: 2421.81 kcal; B: 95.73 g; T: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W: 369.10 g; W tym cukry: 160.09 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 6.54 g;	E: 1721.06 kcal; B: 71.21 g; T: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; W: 263.32 g; W tym cukry: 127.56 g; Bł.: 16.57 g; Sól: 3.08 g;	E: 2205.41 kcal; B: 86.91 g; T: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 333.84 g; W tym cukry: 151.36 g; Bł.: 23.74 g; Sól: 4.11 g;	E: 2456.99 kcal; B: 98.06 g; T: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 378.33 g; W tym cukry: 156.48 g; Bł.: 28.33 g; Sól: 4.89 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 5 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 5 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 5 g Pomidor 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafor gotowany* 80 g Surówka wykwintna z olejem b/c 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 60 g Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )				
	E: 2729.38 kcal; B: 108.15 g; T: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; W: 406.33 g; W tym cukry: 178.74 g; Bł.: 30.48 g; Sól: 7.62 g;	E: 2686.65 kcal; B: 111.98 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; W: 422.13 g; W tym cukry: 178.38 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 6.33 g;	E: 2939.54 kcal; B: 112.05 g; T: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; W: 472.29 g; W tym cukry: 189.42 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 7.73 g;	E: 2986.41 kcal; B: 118.95 g; T: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; W: 451.77 g; W tym cukry: 185.81 g; Bł.: 33.97 g; Sól: 8.75 g;	E: 2120.35 kcal; B: 77.95 g; T: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; W: 327.37 g; W tym cukry: 172.88 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 4.75 g;	E: 2422.65 kcal; B: 88.91 g; T: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; W: 376.78 g; W tym cukry: 177.53 g; Bł.: 28.35 g; Sól: 5.77 g;	E: 1659.28 kcal; B: 65.81 g; T: 34.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; W: 274.79 g; W tym cukry: 153.45 g; Bł.: 15.14 g; Sól: 3.20 g;	E: 2075.02 kcal; B: 79.92 g; T: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; W: 336.11 g; W tym cukry: 171.86 g; Bł.: 20.69 g; Sól: 3.97 g;	E: 2338.53 kcal; B: 89.53 g; T: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 385.27 g; W tym cukry: 174.37 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 4.61 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 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 Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka 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 Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 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 Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 180 ml ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Kiwi 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 180 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 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 () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 140 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 () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 150 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 300 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 () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 300 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
	PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt								
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</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 Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt			Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	E: 2514.34 kcal; B: 103.73 g; T: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; W: 340.17 g; W tym cukry: 117.94 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 7.66 g;	E: 2258.70 kcal; B: 106.03 g; T: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 329.88 g; W tym cukry: 121.05 g; Bł.: 21.51 g; Sól: 5.99 g;	E: 2393.05 kcal; B: 98.64 g; T: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 361.90 g; W tym cukry: 118.22 g; Bł.: 26.47 g; Sól: 6.68 g;	E: 2754.62 kcal; B: 113.47 g; T: 93.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; W: 373.93 g; W tym cukry: 118.78 g; Bł.: 31.92 g; Sól: 8.52 g;	E: 1924.00 kcal; B: 75.98 g; T: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 266.83 g; W tym cukry: 111.40 g; Bł.: 21.11 g; Sól: 4.66 g;	E: 2159.26 kcal; B: 85.23 g; T: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 306.97 g; W tym cukry: 112.00 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 5.41 g;	E: 1275.34 kcal; B: 57.74 g; T: 28.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; W: 199.68 g; W tym cukry: 97.15 g; Bł.: 13.69 g; Sól: 2.95 g;	E: 1685.19 kcal; B: 75.17 g; T: 41.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; W: 254.92 g; W tym cukry: 114.11 g; Bł.: 16.32 g; Sól: 3.71 g;	E: 1900.72 kcal; B: 87.02 g; T: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; W: 293.69 g; W tym cukry: 113.55 g; Bł.: 20.59 g; Sól: 4.37 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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