

		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	
2024-01-08 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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)							
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 100 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		
	PD	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 20 g Salata 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			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: 2778.38 kcal; B: 104.03 g; T: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; W: 441.38 g; W tym cukry: 164.99 g; Bł.: 24.82 g; Sól: 5.93 g;	E: 2827.98 kcal; B: 106.34 g; T: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; W: 449.64 g; W tym cukry: 166.58 g; Bł.: 20.89 g; Sól: 5.24 g;	E: 2988.64 kcal; B: 109.34 g; T: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; W: 487.83 g; W tym cukry: 174.27 g; Bł.: 23.01 g; Sól: 5.80 g;	E: 3095.60 kcal; B: 112.81 g; T: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 47.67 g; W: 485.80 g; W tym cukry: 167.81 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 6.75 g;	E: 2325.77 kcal; B: 80.72 g; T: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; W: 381.91 g; W tym cukry: 159.47 g; Bł.: 19.23 g; Sól: 3.73 g;	E: 2467.32 kcal; B: 84.62 g; T: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; W: 411.67 g; W tym cukry: 163.69 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 4.20 g;	E: 1687.99 kcal; B: 62.41 g; T: 37.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; W: 283.46 g; W tym cukry: 132.47 g; Bł.: 10.53 g; Sól: 2.75 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	
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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						
2024-01-09 wtorek	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 110 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 50 g Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt					
Kolaćca	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>) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 25 g 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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>) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)						
		E: 2560.00 kcal; B: 119.54 g; T: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; W: 357.92 g; W tym cukry: 137.50 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 8.02 g;	E: 2554.93 kcal; B: 119.97 g; T: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; W: 354.90 g; W tym cukry: 142.57 g; Bł.: 23.15 g; Sól: 6.14 g;	E: 2930.39 kcal; B: 123.16 g; T: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 433.74 g; W tym cukry: 133.78 g; Bł.: 30.77 g; Sól: 7.66 g;	E: 2743.74 kcal; B: 130.40 g; T: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; W: 389.19 g; W tym cukry: 138.34 g; Bł.: 30.41 g; Sól: 8.84 g;	E: 1995.42 kcal; B: 92.36 g; T: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; W: 278.60 g; W tym cukry: 128.67 g; Bł.: 20.90 g; Sól: 5.96 g;	E: 2302.00 kcal; B: 107.21 g; T: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 329.64 g; W tym cukry: 136.41 g; Bł.: 25.29 g; Sól: 6.64 g;	E: 1533.95 kcal; B: 75.60 g; T: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 214.90 g; W tym cukry: 108.31 g; Bł.: 13.44 g; Sól: 4.06 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		
2024-01-10 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
		II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEŹC.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g
2024-01-10 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salata zielona 5 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Salata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
		PD	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2024-01-10 środa	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salatka z pomidorów i koperku 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. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
	E: 2885.39 kcal; B: 131.91 g; T: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; W: 380.66 g; W tym cukry: 156.07 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 9.36 g;	E: 2853.73 kcal; B: 133.51 g; T: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; W: 401.51 g; W tym cukry: 165.07 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 6.66 g;	E: 2518.03 kcal; B: 104.52 g; T: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 432.97 g; W tym cukry: 171.62 g; Bł.: 33.93 g; Sól: 7.60 g;	E: 3095.44 kcal; B: 136.27 g; T: 104.44 g; Kw. tł. nasy.: 48.20 g; W: 409.60 g; W tym cukry: 156.47 g; Bł.: 31.60 g; Sól: 10.11 g;	E: 2368.44 kcal; B: 106.24 g; T: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; W: 315.70 g; W tym cukry: 152.11 g; Bł.: 23.43 g; Sól: 6.20 g;	E: 2534.96 kcal; B: 110.74 g; T: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; W: 351.43 g; W tym cukry: 154.92 g; Bł.: 26.80 g; Sól: 7.09 g;	E: 1792.77 kcal; B: 72.86 g; T: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; W: 262.53 g; W tym cukry: 132.16 g; Bł.: 16.93 g; Sól: 3.33 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 60 g (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 360 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 220 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 80 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 150 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Marchew gotowana z olejem () 35 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa () 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa - dieta () 60 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	E: 2923.74 kcal; B: 98.92 g; T: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; W: 447.41 g; W tym cukry: 180.70 g; Bł.: 41.35 g; Sól: 6.79 g;	E: 2903.85 kcal; B: 101.63 g; T: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W: 464.12 g; W tym cukry: 183.84 g; Bł.: 39.72 g; Sól: 6.14 g;	E: 2977.88 kcal; B: 109.27 g; T: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; W: 469.01 g; W tym cukry: 179.50 g; Bł.: 39.65 g; Sól: 6.67 g;	E: 3303.43 kcal; B: 115.58 g; T: 102.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; W: 495.30 g; W tym cukry: 184.17 g; Bł.: 45.97 g; Sól: 7.67 g;	E: 2306.78 kcal; B: 73.03 g; T: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 369.95 g; W tym cukry: 174.42 g; Bł.: 32.21 g; Sól: 4.23 g;	E: 2583.36 kcal; B: 78.27 g; T: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; W: 417.00 g; W tym cukry: 179.55 g; Bł.: 39.22 g; Sól: 5.12 g;	E: 1752.76 kcal; B: 55.33 g; T: 34.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; W: 309.51 g; W tym cukry: 150.61 g; Bł.: 22.25 g; Sól: 2.80 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	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Ser żółty 20 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Dżem 25 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 80 g Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						
	PN	E: 2936.90 kcal; B: 112.73 g; T: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; W: 454.40 g; W tym cukry: 198.72 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 5.94 g;	E: 3068.39 kcal; B: 125.81 g; T: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; W: 475.84 g; W tym cukry: 200.33 g; Bł.: 31.89 g; Sól: 5.50 g;	E: 3145.75 kcal; B: 127.90 g; T: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 475.84 g; W tym cukry: 182.87 g; Bł.: 34.75 g; Sól: 7.38 g;	E: 3144.16 kcal; B: 122.03 g; T: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; W: 495.91 g; W tym cukry: 199.57 g; Bł.: 36.83 g; Sól: 6.59 g;	E: 2458.92 kcal; B: 99.80 g; T: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 385.35 g; W tym cukry: 183.80 g; Bł.: 26.65 g; Sól: 4.34 g;	E: 2753.06 kcal; B: 111.11 g; T: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; W: 437.42 g; W tym cukry: 197.66 g; Bł.: 31.80 g; Sól: 5.19 g;	E: 2102.79 kcal; B: 90.86 g; T: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; W: 327.52 g; W tym cukry: 160.30 g; Bł.: 17.33 g; Sól: 3.14 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	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt					
2024-01-13 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 80 g (GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 100 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
		PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	
2024-01-13 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (SEL.) Salata zielona 10 g
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt					
	E: 2771.41 kcal; B: 112.68 g; T: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; W: 390.02 g; W tym cukry: 122.91 g; Bł.: 37.23 g; Sól: 9.72 g;	E: 2570.70 kcal; B: 110.13 g; T: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; W: 382.42 g; W tym cukry: 119.41 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 6.63 g;	E: 2763.56 kcal; B: 112.14 g; T: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 427.73 g; W tym cukry: 130.62 g; Bł.: 42.26 g; Sól: 7.81 g;	E: 3022.02 kcal; B: 122.94 g; T: 102.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.12 g; W: 425.12 g; W tym cukry: 123.51 g; Bł.: 40.94 g; Sól: 10.56 g;	E: 2068.94 kcal; B: 80.48 g; T: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; W: 310.63 g; W tym cukry: 117.42 g; Bł.: 27.56 g; Sól: 6.35 g;	E: 2363.87 kcal; B: 92.58 g; T: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; W: 360.15 g; W tym cukry: 122.78 g; Bł.: 35.10 g; Sól: 7.47 g;	E: 1520.80 kcal; B: 63.82 g; T: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; W: 236.32 g; W tym cukry: 95.47 g; Bł.: 16.49 g; Sól: 3.53 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	
2024-01-14 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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 softysa wieprzowa, wędzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 softysa wieprzowa, wędzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 softysa wieprzowa, wędzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Salata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 30 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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. 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g	
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)							
		E: 3278.46 kcal; B: 138.45 g; T: 136.71 g; Kw. tł. nasy.: 67.92 g; W: 379.40 g; W tym cukry: 185.18 g; Bł.: 29.24 g; Sól: 7.36 g;	E: 2881.76 kcal; B: 140.53 g; T: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; W: 376.40 g; W tym cukry: 177.81 g; Bł.: 23.59 g; Sól: 6.70 g;	E: 2839.42 kcal; B: 132.35 g; T: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; W: 436.74 g; W tym cukry: 196.25 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 7.57 g;	E: 3421.25 kcal; B: 143.60 g; T: 137.99 g; Kw. tł. nasy.: 68.22 g; W: 408.38 g; W tym cukry: 185.55 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 8.12 g;	E: 2428.48 kcal; B: 115.42 g; T: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; W: 313.20 g; W tym cukry: 179.68 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 5.00 g;	E: 2617.00 kcal; B: 122.16 g; T: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; W: 350.35 g; W tym cukry: 183.66 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 5.69 g;	E: 1861.21 kcal; B: 80.21 g; T: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; W: 253.55 g; W tym cukry: 154.70 g; Bł.: 13.81 g; Sól: 3.45 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem () 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)						
2024-01-15 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 150 ml
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt						
2024-01-15 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 30 g (SEL.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 30 g (SEL.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g
		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		E: 2894.83 kcal; B: 111.40 g; T: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; W: 436.59 g; W tym cukry: 169.10 g; Bł.: 26.18 g; Sól: 7.13 g;	E: 2653.69 kcal; B: 84.90 g; T: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; W: 437.24 g; W tym cukry: 149.49 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 5.03 g;	E: 2866.76 kcal; B: 92.81 g; T: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; W: 492.66 g; W tym cukry: 150.35 g; Bł.: 32.34 g; Sól: 5.84 g;	E: 3125.65 kcal; B: 114.41 g; T: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 48.11 g; W: 470.38 g; W tym cukry: 170.32 g; Bł.: 29.32 g; Sól: 7.42 g;	E: 2587.02 kcal; B: 100.00 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; W: 393.95 g; W tym cukry: 165.01 g; Bł.: 21.09 g; Sól: 5.00 g;	E: 2681.37 kcal; B: 102.24 g; T: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; W: 411.13 g; W tym cukry: 168.80 g; Bł.: 24.05 g; Sól: 5.40 g;	E: 1776.18 kcal; B: 60.14 g; T: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; W: 294.74 g; W tym cukry: 125.15 g; Bł.: 17.43 g; Sól: 2.92 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
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>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka 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>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka 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>) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	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 homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g	Bułka 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Salata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Salata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinтна z olejem b/c 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 100 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 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	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	E: 2948.84 kcal; B: 126.73 g; T: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; W: 421.69 g; W tym cukry: 153.47 g; Bł.: 33.04 g; Sól: 6.66 g;	E: 2772.49 kcal; B: 128.66 g; T: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; W: 419.65 g; W tym cukry: 157.96 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 6.02 g;	E: 3002.00 kcal; B: 127.64 g; T: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; W: 465.66 g; W tym cukry: 159.97 g; Bł.: 32.26 g; Sól: 6.97 g;	E: 3257.13 kcal; B: 137.58 g; T: 105.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; W: 450.77 g; W tym cukry: 154.01 g; Bł.: 35.79 g; Sól: 7.61 g;	E: 2477.36 kcal; B: 109.57 g; T: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 352.71 g; W tym cukry: 149.27 g; Bł.: 24.55 g; Sól: 4.51 g;	E: 2729.84 kcal; B: 119.89 g; T: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 394.52 g; W tym cukry: 153.34 g; Bł.: 30.91 g; Sól: 5.28 g;	E: 1882.16 kcal; B: 94.28 g; T: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; W: 285.40 g; W tym cukry: 130.03 g; Bł.: 15.01 g; Sól: 3.14 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
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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb 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>) Twarożek z koperkiem 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt						
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
PD	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym 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>) Twarożek półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</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. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek półtłusty 60 g (<u>MLE.</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek półtłusty 30 g (<u>MLE.</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>) Twarożek półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) 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. 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	E: 2728.25 kcal; B: 101.81 g; T: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; W: 434.51 g; W tym cukry: 177.68 g; Bł.: 34.11 g; Sól: 8.16 g;	E: 2823.46 kcal; B: 104.71 g; T: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 450.56 g; W tym cukry: 185.02 g; Bł.: 33.44 g; Sól: 7.01 g;	E: 2933.18 kcal; B: 106.36 g; T: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 493.46 g; W tym cukry: 186.50 g; Bł.: 36.95 g; Sól: 7.82 g;	E: 3007.89 kcal; B: 111.58 g; T: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; W: 470.75 g; W tym cukry: 178.25 g; Bł.: 37.31 g; Sól: 9.02 g;	E: 2171.13 kcal; B: 75.06 g; T: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 357.32 g; W tym cukry: 172.97 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 5.05 g;	E: 2414.42 kcal; B: 81.23 g; T: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 405.21 g; W tym cukry: 175.34 g; Bł.: 31.95 g; Sól: 6.38 g;	E: 1787.71 kcal; B: 59.34 g; T: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; W: 305.44 g; W tym cukry: 161.19 g; Bł.: 22.47 g; Sól: 3.90 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)					
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 110 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 50 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Salata zielona 5 g
	PD	Serek homopowocowy 150g 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt					
	E: 2732.07 kcal; B: 126.66 g; T: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; W: 362.61 g; W tym cukry: 98.63 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 6.32 g;	E: 2407.53 kcal; B: 128.81 g; T: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; W: 326.17 g; W tym cukry: 96.40 g; Bł.: 13.51 g; Sól: 5.18 g;	E: 2752.66 kcal; B: 137.69 g; T: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; W: 405.81 g; W tym cukry: 103.03 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 6.69 g;	E: 3029.24 kcal; B: 138.93 g; T: 108.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; W: 395.42 g; W tym cukry: 101.01 g; Bł.: 30.14 g; Sól: 6.08 g;	E: 2015.75 kcal; B: 99.08 g; T: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 270.96 g; W tym cukry: 94.24 g; Bł.: 15.40 g; Sól: 3.76 g;	E: 2261.16 kcal; B: 105.64 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; W: 311.88 g; W tym cukry: 96.39 g; Bł.: 19.40 g; Sól: 4.35 g;	E: 1450.56 kcal; B: 78.89 g; T: 37.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; W: 210.96 g; W tym cukry: 75.47 g; Bł.: 8.14 g; Sól: 2.73 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem brzoskwinowy 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kalańior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Kalańior gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 100 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kalańior gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g
	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						
Kolaćca	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>) 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 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g
	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
PN	E: 2733.37 kcal; B: 111.74 g; T: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; W: 422.92 g; W tym cukry: 188.99 g; Bł.: 31.61 g; Sól: 6.07 g;	E: 2751.33 kcal; B: 113.81 g; T: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; W: 420.67 g; W tym cukry: 184.91 g; Bł.: 26.02 g; Sól: 4.94 g;	E: 2862.80 kcal; B: 112.07 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; W: 469.91 g; W tym cukry: 175.93 g; Bł.: 33.96 g; Sól: 7.50 g;	E: 2954.87 kcal; B: 115.67 g; T: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; W: 448.56 g; W tym cukry: 189.15 g; Bł.: 33.98 g; Sól: 6.77 g;	E: 2223.65 kcal; B: 88.09 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 348.75 g; W tym cukry: 174.65 g; Bł.: 24.75 g; Sól: 4.58 g;	E: 2414.40 kcal; B: 97.88 g; T: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 381.59 g; W tym cukry: 178.34 g; Bł.: 28.84 g; Sól: 5.26 g;	E: 1801.62 kcal; B: 73.41 g; T: 41.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; W: 286.74 g; W tym cukry: 152.83 g; Bł.: 15.91 g; Sól: 2.95 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	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
2024-01-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 150 g Potrawka drobiowa () 110 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 80 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Salata zielona 5 g
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
2024-01-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Salata zielona 10 g
		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda 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 (MLE, GLU OW.)			
		E: 2605.35 kcal; B: 102.63 g; T: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; W: 405.51 g; W tym cukry: 159.35 g; Bł.: 36.30 g; Sól: 7.24 g;	E: 2686.35 kcal; B: 106.20 g; T: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; W: 421.16 g; W tym cukry: 168.24 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 5.79 g;	E: 2830.20 kcal; B: 109.65 g; T: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 459.82 g; W tym cukry: 168.53 g; Bł.: 40.68 g; Sól: 6.89 g;	E: 2826.36 kcal; B: 107.23 g; T: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; W: 436.84 g; W tym cukry: 159.88 g; Bł.: 39.28 g; Sól: 8.00 g;	E: 2008.83 kcal; B: 71.69 g; T: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 328.38 g; W tym cukry: 152.90 g; Bł.: 28.38 g; Sól: 4.36 g;	E: 2278.03 kcal; B: 82.92 g; T: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; W: 373.76 g; W tym cukry: 154.37 g; Bł.: 38.29 g; Sól: 5.67 g;	E: 1651.60 kcal; B: 62.59 g; T: 37.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; W: 269.94 g; W tym cukry: 135.85 g; Bł.: 20.55 g; Sól: 3.05 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	
2024-01-21 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 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 truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 100 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Salata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						
	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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 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 homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
		E: 2904.64 kcal; B: 118.94 g; T: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; W: 423.93 g; W tym cukry: 165.54 g; Bł.: 38.72 g; Sól: 8.58 g;	E: 2670.29 kcal; B: 121.65 g; T: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; W: 401.71 g; W tym cukry: 155.83 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 6.96 g;	E: 2895.80 kcal; B: 115.51 g; T: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; W: 455.42 g; W tym cukry: 166.54 g; Bł.: 37.57 g; Sól: 8.05 g;	E: 3183.73 kcal; B: 129.30 g; T: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; W: 454.74 g; W tym cukry: 166.43 g; Bł.: 41.48 g; Sól: 9.37 g;	E: 2385.18 kcal; B: 90.84 g; T: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; W: 354.09 g; W tym cukry: 157.92 g; Bł.: 31.08 g; Sól: 5.54 g;	E: 2584.23 kcal; B: 94.83 g; T: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 394.79 g; W tym cukry: 164.00 g; Bł.: 36.56 g; Sól: 6.20 g;	E: 1724.76 kcal; B: 79.17 g; T: 36.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; W: 273.95 g; W tym cukry: 133.91 g; Bł.: 17.75 g; Sól: 4.54 g;

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	
	II ŚN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Źródło n/g 0,5 l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Salata zielona 10 g	
PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
	E: 2352.97 kcal; B: 81.88 g; T: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; W: 386.55 g; W tym cukry: 160.31 g; Bł.: 17.07 g; Sól: 3.37 g;		E: 2501.32 kcal; B: 86.07 g; T: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; W: 417.47 g; W tym cukry: 164.74 g; Bł.: 19.97 g; Sól: 3.75 g;	

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
	Obiad	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
	Kolacja	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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Rukola 2 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)
		E: 2038.22 kcal; B: 93.92 g; T: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; W: 287.26 g; W tym cukry: 132.43 g; Bł.: 18.73 g; Sól: 4.70 g;	E: 2364.13 kcal; B: 109.45 g; T: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 341.47 g; W tym cukry: 141.30 g; Bł.: 22.79 g; Sól: 5.29 g;

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 150 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2352.43 kcal; B: 107.22 g; T: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 328.70 g; W tym cukry: 157.98 g; Bł.: 22.40 g; Sól: 4.46 g;	E: 2535.64 kcal; B: 112.56 g; T: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; W: 369.58 g; W tym cukry: 163.38 g; Bł.: 25.85 g; Sól: 5.05 g;

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Twarożek 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 220 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 130 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa - dieta () 60 g (MLE. SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. SEL.) Salata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		E: 2243.69 kcal; B: 69.32 g; T: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 378.29 g; W tym cukry: 174.86 g; Bł.: 31.44 g; Sól: 3.89 g;	E: 2605.02 kcal; B: 83.98 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 433.05 g; W tym cukry: 182.15 g; Bł.: 38.82 g; Sól: 4.71 g;

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	<p>Bułka 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>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt</p>
	II ŚN	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt</p>	
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Salata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (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</p>
	PD	<p>Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt</p>	
	Kolacja	<p>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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g</p>	<p>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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g</p>
	PN	<p>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt</p>	
	<p>E: 2504.58 kcal; B: 100.17 g; T: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 391.33 g; W tym cukry: 183.18 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 4.20 g;</p>	<p>E: 2788.69 kcal; B: 111.60 g; T: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; W: 444.88 g; W tym cukry: 198.70 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 5.00 g;</p>	

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>
	II ŚN	<p>Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt</p>	
Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Salata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
PD	<p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biskopki 30 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JEĆZ.)</p>		
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (SEL.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Salata zielona 10 g</p>	
PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt</p>		
	<p>E: 2011.25 kcal; B: 79.81 g; T: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 313.88 g; W tym cukry: 114.42 g; Bt.: 24.46 g; Sól: 4.38 g;</p>	<p>E: 2203.90 kcal; B: 89.36 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; W: 344.08 g; W tym cukry: 118.62 g; Bt.: 29.48 g; Sól: 4.94 g;</p>	

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	<p>Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mix salat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt</p>
	II ŚN	<p>Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt</p>	
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 150 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
	PD	<p>Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ. MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt</p>	
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g</p>
	PN	<p>Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)</p>	
	<p>E: 2394.40 kcal; B: 116.35 g; T: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; W: 308.50 g; W tym cukry: 173.30 g; Bł.: 18.96 g; Sól: 4.64 g;</p>	<p>E: 2578.70 kcal; B: 123.73 g; T: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; W: 345.23 g; W tym cukry: 176.05 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 5.28 g;</p>	

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 30 g (SEL.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2181.86 kcal; B: 68.98 g; T: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; W: 363.02 g; W tym cukry: 141.25 g; Bł.: 20.44 g; Sól: 3.64 g;	E: 2419.91 kcal; B: 76.63 g; T: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; W: 408.00 g; W tym cukry: 148.66 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 4.05 g;

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g 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	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Rozszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rozszponka 2 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>)
	E: 2310.45 kcal; B: 109.16 g; T: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 349.15 g; W tym cukry: 151.70 g; Bł.: 22.72 g; Sól: 4.16 g;	E: 2537.89 kcal; B: 120.96 g; T: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 390.02 g; W tym cukry: 157.29 g; Bł.: 27.89 g; Sól: 4.89 g;	

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-01-17 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos koperkowy* 50 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Salata zielona 5 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
	E: 2223.58 kcal; B: 76.49 g; T: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 366.44 g; W tym cukry: 177.15 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 4.61 g;	E: 2494.03 kcal; B: 83.27 g; T: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 418.80 g; W tym cukry: 182.14 g; Bł.: 32.51 g; Sól: 5.47 g;	

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JE CZ.)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g Roszponka 2 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
		E: 1953.61 kcal; B: 102.20 g; T: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; W: 274.90 g; W tym cukry: 92.29 g; Bł.: 10.52 g; Sól: 3.49 g;	E: 2162.19 kcal; B: 109.02 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 311.84 g; W tym cukry: 93.84 g; Bł.: 13.15 g; Sól: 3.91 g;

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-01-19 piątek	Śniadanie	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 Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 200 ml (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kalańfior gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kalańfior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym 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 Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		E: 2181.48 kcal; B: 88.16 g; T: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; W: 341.89 g; W tym cukry: 170.99 g; Bł.: 21.03 g; Sól: 3.74 g;	E: 2444.58 kcal; B: 99.56 g; T: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 380.28 g; W tym cukry: 174.07 g; Bł.: 24.92 g; Sól: 4.42 g;

		KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 150 g Potrawka drobiowa () 110 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	
		E: 2066.94 kcal; B: 74.05 g; T: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 339.18 g; W tym cukry: 159.40 g; Bł.: 25.84 g; Sól: 3.77 g;	E: 2277.35 kcal; B: 84.81 g; T: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; W: 381.01 g; W tym cukry: 162.82 g; Bł.: 27.10 g; Sól: 4.15 g;

	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	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 Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	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 Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
	Kolacja	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 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 homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SOJ.</u>)	
		E: 2084.50 kcal; B: 84.11 g; T: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 332.80 g; W tym cukry: 151.51 g; Bł.: 22.60 g; Sól: 4.19 g;	E: 2317.45 kcal; B: 98.57 g; T: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 370.15 g; W tym cukry: 153.81 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 5.09 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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