

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) 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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 20 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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	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 Sałata 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 Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)							
2024-02-05 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką 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 bulką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 100 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką 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 bulką 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 Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
2024-02-05 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.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g 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.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 20 g Sałata zielona 10 g	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.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata 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.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	E: 2766.38 kcal; B: 102.83 g; T: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; W: 441.68 g; W tym cukry: 166.49 g; Bł.: 24.82 g; Sól: 5.78 g;	E: 2815.98 kcal; B: 105.14 g; T: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; W: 449.94 g; W tym cukry: 168.08 g; Bł.: 20.89 g; Sól: 5.09 g;	E: 2976.64 kcal; B: 108.14 g; T: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; W: 488.13 g; W tym cukry: 175.77 g; Bł.: 23.01 g; Sól: 5.65 g;	E: 3083.60 kcal; B: 111.61 g; T: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 47.58 g; W: 486.10 g; W tym cukry: 169.31 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 6.60 g;	E: 2313.77 kcal; B: 79.52 g; T: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; W: 411.97 g; W tym cukry: 160.97 g; Bł.: 19.23 g; Sól: 3.58 g;	E: 2455.32 kcal; B: 83.42 g; T: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; W: 411.97 g; W tym cukry: 165.19 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 4.05 g;	E: 1675.99 kcal; B: 61.21 g; T: 36.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; W: 283.76 g; W tym cukry: 133.97 g; Bł.: 10.53 g; Sól: 2.60 g;	E: 2340.97 kcal; B: 80.68 g; T: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; W: 386.85 g; W tym cukry: 161.81 g; Bł.: 17.07 g; Sól: 3.22 g;	E: 2489.32 kcal; B: 84.87 g; T: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; W: 417.77 g; W tym cukry: 166.24 g; Bł.: 19.97 g; Sól: 3.60 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g 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 JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 kiel.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 JECZ.</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 kiel.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 JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt							
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 Dyńia 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>) Dyńia 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>) Dyńia 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 tłuszczeniem 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 Dyńia 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 Dyńia 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia 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 70 g Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 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 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>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 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							
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>) 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 Bulka 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 Bulka 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 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek 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 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 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>)							Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	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: 389.19 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;	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 Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-02-07 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) 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 (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Masło 83% tł. 5 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Sok przecierowy Drożdżówka mini 50g	Kubuś 0,3L 1 szt 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biskopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Drożdżówka mini 50g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
2024-02-07 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałata zielona 5 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salatka szwedzka z olejem b/c 80 g (GOR.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 80 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 100 g Sałata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa () 200 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
2024-02-07 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE) Salatka 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 (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 5 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 Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) 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 Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) 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 Sałata 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
	E: 2893.13 kcal; B: 132.47 g; T: 96.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.32 g; W: 381.28 g; W tym cukry: 157.86 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 9.12 g;	E: 2850.73 kcal; B: 134.11 g; T: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 401.81 g; W tym cukry: 166.57 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 6.51 g;	E: 2515.03 kcal; B: 105.12 g; T: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 433.27 g; W tym cukry: 173.12 g; Bł.: 33.93 g; Sól: 7.45 g;	E: 3103.18 kcal; B: 136.83 g; T: 105.26 g; Kw. tł. nasy.: 48.17 g; W: 410.22 g; W tym cukry: 158.26 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 9.87 g;	E: 2374.03 kcal; B: 106.81 g; T: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; W: 316.25 g; W tym cukry: 153.84 g; Bł.: 23.72 g; Sól: 5.98 g;	E: 2542.70 kcal; B: 111.30 g; T: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 352.05 g; W tym cukry: 156.71 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 6.85 g;	E: 1789.77 kcal; B: 73.46 g; T: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; W: 262.83 g; W tym cukry: 133.66 g; Bł.: 16.93 g; Sól: 3.18 g;	E: 2349.43 kcal; B: 107.82 g; T: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; W: 329.00 g; W tym cukry: 159.48 g; Bł.: 22.40 g; Sól: 4.31 g;	E: 2532.64 kcal; B: 113.16 g; T: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 369.88 g; W tym cukry: 164.88 g; Bł.: 25.85 g; Sól: 4.90 g;	E: 2532.64 kcal; B: 113.16 g; T: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 369.88 g; W tym cukry: 164.88 g; Bł.: 25.85 g; Sól: 4.90 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	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
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 kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g 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.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g 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.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) 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.) Piersz delikatna z kurzej 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.) Salata 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.) Piersz delikatna z kurzej 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.) Salata 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.) Piersz delikatna z kurzej 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 150 ml (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej 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.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej 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.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej 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 SN	Banan 1szt. 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt							
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 290 g (SEL.) Salata 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.) Salata 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.) Salata 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.) Salata 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.) Salata 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.) Salata 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 150 ml	Ziemniaczana () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 150 g (SEL.) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml	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	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 soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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 soltysa 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 soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa () 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa 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 Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Szynka soltysa 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	E: 2920.74 kcal; B: 99.52 g; T: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; W: 447.71 g; W tym cukry: 182.20 g; Bł.: 41.35 g; Sól: 6.64 g;	E: 2900.85 kcal; B: 102.23 g; T: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; W: 464.42 g; W tym cukry: 185.34 g; Bł.: 39.72 g; Sól: 5.99 g;	E: 2974.88 kcal; B: 109.87 g; T: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; W: 469.31 g; W tym cukry: 181.00 g; Bł.: 39.65 g; Sól: 6.52 g;	E: 3300.43 kcal; B: 116.18 g; T: 101.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; W: 495.60 g; W tym cukry: 185.67 g; Bł.: 45.97 g; Sól: 7.52 g;	E: 2303.78 kcal; B: 73.63 g; T: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; W: 370.25 g; W tym cukry: 175.92 g; Bł.: 32.21 g; Sól: 4.08 g;	E: 2580.36 kcal; B: 78.87 g; T: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 417.30 g; W tym cukry: 181.05 g; Bł.: 39.22 g; Sól: 4.97 g;	E: 1749.76 kcal; B: 55.93 g; T: 34.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; W: 309.81 g; W tym cukry: 152.11 g; Bł.: 22.25 g; Sól: 2.65 g;	E: 2240.69 kcal; B: 69.92 g; T: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; W: 378.59 g; W tym cukry: 176.36 g; Bł.: 31.44 g; Sól: 3.74 g;	E: 2602.02 kcal; B: 84.58 g; T: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; W: 433.35 g; W tym cukry: 183.65 g; Bł.: 38.82 g; Sól: 4.56 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (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.)	Bulka 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.)	Bulka 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 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	Bulka pszenna długa krojona 40 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	Bulka pszenna długa krojona 50 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
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mleko UHT częściowo odt. 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 (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 () 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 (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 () 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 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 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	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 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 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
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Sok jabłkowy 0,3L 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 Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 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 Bulka 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 Bulka 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	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.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	
	E: 2977.40 kcal; B: 118.65 g; T: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; W: 454.70 g; W tym cukry: 200.22 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 5.89 g;	E: 3056.39 kcal; B: 124.61 g; T: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 476.14 g; W tym cukry: 201.83 g; Bł.: 31.89 g; Sól: 5.35 g;	E: 3133.75 kcal; B: 126.70 g; T: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; W: 511.83 g; W tym cukry: 184.37 g; Bł.: 34.75 g; Sól: 7.23 g;	E: 3184.66 kcal; B: 127.95 g; T: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; W: 496.21 g; W tym cukry: 201.07 g; Bł.: 36.83 g; Sól: 6.54 g;	E: 2446.92 kcal; B: 98.60 g; T: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 385.65 g; W tym cukry: 185.30 g; Bł.: 26.65 g; Sól: 4.19 g;	E: 2741.06 kcal; B: 109.91 g; T: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 437.72 g; W tym cukry: 199.16 g; Bł.: 31.80 g; Sól: 5.04 g;	E: 2090.79 kcal; B: 89.66 g; T: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; W: 327.82 g; W tym cukry: 161.80 g; Bł.: 17.33 g; Sól: 2.99 g;	E: 2492.58 kcal; B: 98.97 g; T: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; W: 391.63 g; W tym cukry: 184.68 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 4.05 g;	E: 2776.69 kcal; B: 110.40 g; T: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W: 445.18 g; W tym cukry: 200.20 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 4.85 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-02-10 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 kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Piersz delikatna z kurzej 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 młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Piersz delikatna z kurzej 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 młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g 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 kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE,) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) 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,) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) 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 kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE,) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt							
2024-02-10 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ,) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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 JECZ,) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sałata 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 JECZ,) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ,) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g 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 JECZ,) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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 JECZ,) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Kalańfort gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kalańfort gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,)		Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,)			
2024-02-10 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,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa 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,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 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,) 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,) Ser żółty 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (SEL,) 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,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka 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 Serek homo. naturalny 30 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 30 g (SEL,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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,) Sałata 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,) 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,) Sałata zielona 10 g
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt				Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	E: 2797.78 kcal; B: 112.57 g; T: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; W: 387.74 g; W tym cukry: 121.12 g; Bł.: 36.48 g; Sól: 9.73 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: 3048.39 kcal; B: 122.83 g; T: 106.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.39 g; W: 422.84 g; W tym cukry: 121.72 g; Bł.: 40.19 g; Sól: 10.57 g;	E: 2090.04 kcal; B: 80.39 g; T: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 308.80 g; W tym cukry: 115.99 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 6.36 g;	E: 2390.24 kcal; B: 92.47 g; T: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; W: 357.87 g; W tym cukry: 120.99 g; Bł.: 34.35 g; Sól: 7.48 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;	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; Bł.: 24.46 g; Sól: 4.38 g;	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; Bł.: 29.48 g; Sól: 4.94 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Chleb miesząny pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb miesząny pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb miesząny pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb miesząny pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	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 Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 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 Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
		Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
2024-02-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Dramstik z kurczaka pieczony 120 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt								
2024-02-11 niedziela	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb miesząny pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb miesząny pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb miesząny 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb miesząny 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owianiąka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)								
	E: 3266.46 kcal; B: 137.25 g; T: 136.41 g; Kw. tł. nasy.: 67.83 g; W: 379.70 g; W tym cukry: 186.68 g; Bł.: 29.24 g; Sól: 7.21 g;	E: 2893.09 kcal; B: 139.81 g; T: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; W: 378.81 g; W tym cukry: 180.71 g; Bł.: 24.22 g; Sól: 6.60 g;	E: 2827.42 kcal; B: 131.15 g; T: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 437.04 g; W tym cukry: 197.75 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 7.42 g;	E: 3409.25 kcal; B: 142.40 g; T: 137.69 g; Kw. tł. nasy.: 68.13 g; W: 408.68 g; W tym cukry: 187.05 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 7.97 g;	E: 2416.48 kcal; B: 114.22 g; T: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; W: 313.50 g; W tym cukry: 181.18 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 4.85 g;	E: 2605.00 kcal; B: 120.96 g; T: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 350.65 g; W tym cukry: 185.16 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 5.54 g;	E: 1863.21 kcal; B: 79.30 g; T: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; W: 255.11 g; W tym cukry: 175.04 g; Bł.: 14.19 g; Sól: 3.32 g;	E: 2396.40 kcal; B: 115.44 g; T: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 310.06 g; W tym cukry: 175.64 g; Bł.: 19.34 g; Sól: 4.52 g;	E: 2590.03 kcal; B: 123.01 g; T: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; W: 347.64 g; W tym cukry: 178.96 g; Bł.: 23.32 g; Sól: 5.18 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-02-12 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt							
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pulpet wieprzowy 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 JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pulpet wieprzowy 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 JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 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 Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pulpet wieprzowy 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 JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pulpet wieprzowy 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 JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pulpet wieprzowy 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 JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pulpet wieprzowy 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	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 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 JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pulpet wieprzowy 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	
	PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)								
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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Sałata 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 20 g Sałata 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt								
	E: 2756.93 kcal; B: 109.02 g; T: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; W: 402.72 g; W tym cukry: 138.66 g; Bl.: 36.44 g; Sól: 8.33 g;	E: 2779.67 kcal; B: 112.33 g; T: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; W: 419.67 g; W tym cukry: 147.92 g; Bl.: 35.77 g; Sól: 6.37 g;	E: 2954.95 kcal; B: 118.45 g; T: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; W: 470.48 g; W tym cukry: 154.18 g; Bl.: 42.24 g; Sól: 7.40 g;	E: 2960.76 kcal; B: 118.99 g; T: 90.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; W: 338.48 g; W tym cukry: 141.15 g; Bl.: 39.52 g; Sól: 8.37 g;	E: 2213.98 kcal; B: 92.56 g; T: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 376.84 g; W tym cukry: 135.87 g; Bl.: 28.58 g; Sól: 5.58 g;	E: 2466.27 kcal; B: 102.03 g; T: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 376.84 g; W tym cukry: 140.28 g; Bl.: 34.31 g; Sól: 6.30 g;	E: 1803.47 kcal; B: 76.86 g; T: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; W: 279.91 g; W tym cukry: 125.24 g; Bl.: 24.20 g; Sól: 3.72 g;	E: 2252.86 kcal; B: 90.54 g; T: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W: 348.46 g; W tym cukry: 140.10 g; Bl.: 27.76 g; Sól: 4.56 g;	E: 2545.88 kcal; B: 104.07 g; T: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 390.43 g; W tym cukry: 147.09 g; Bl.: 34.87 g; Sól: 5.39 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt									
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 80 g (JAJ, GOR.) Marchew z groszkiem (*) 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 100 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Jarzynowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt						Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)			
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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałata 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 20 g Sałata 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 20 g Sałata 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 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.)	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.)			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: 2813.05 kcal; B: 126.06 g; T: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; W: 393.89 g; W tym cukry: 126.88 g; Bl.: 33.10 g; Sól: 7.70 g;	E: 2636.70 kcal; B: 127.99 g; T: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; W: 391.85 g; W tym cukry: 131.38 g; Bl.: 28.85 g; Sól: 7.06 g;	E: 2828.51 kcal; B: 126.93 g; T: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; W: 437.81 g; W tym cukry: 133.35 g; Bl.: 32.31 g; Sól: 8.02 g;	E: 3121.34 kcal; B: 136.91 g; T: 104.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; W: 422.97 g; W tym cukry: 127.42 g; Bl.: 35.84 g; Sól: 8.66 g;	E: 2318.12 kcal; B: 104.93 g; T: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; W: 323.89 g; W tym cukry: 121.97 g; Bl.: 24.34 g; Sól: 5.00 g;	E: 2538.44 kcal; B: 110.49 g; T: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 365.39 g; W tym cukry: 125.62 g; Bl.: 30.94 g; Sól: 5.73 g;	E: 1684.58 kcal; B: 84.59 g; T: 38.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; W: 254.94 g; W tym cukry: 101.40 g; Bl.: 14.65 g; Sól: 3.58 g;	E: 2151.21 kcal; B: 104.51 g; T: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; W: 320.33 g; W tym cukry: 124.40 g; Bl.: 22.51 g; Sól: 4.66 g;	E: 2346.49 kcal; B: 111.56 g; T: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 360.89 g; W tym cukry: 129.58 g; Bl.: 27.92 g; Sól: 5.34 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata 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 Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	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 Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	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 Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka 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 Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka 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 Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II SN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 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 0,5l 1 szt					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt				Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	
	E: 2967.49 kcal; B: 103.66 g; T: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; W: 486.85 g; W tym cukry: 223.91 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 5.43 g;	E: 2721.63 kcal; B: 78.92 g; T: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 486.18 g; W tym cukry: 204.31 g; Bł.: 25.32 g; Sól: 3.84 g;	E: 2932.84 kcal; B: 86.06 g; T: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; W: 534.48 g; W tym cukry: 201.07 g; Bł.: 28.28 g; Sól: 4.44 g;	E: 3193.58 kcal; B: 108.43 g; T: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; W: 519.32 g; W tym cukry: 225.14 g; Bł.: 28.22 g; Sól: 6.23 g;	E: 2595.08 kcal; B: 88.33 g; T: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W: 434.21 g; W tym cukry: 220.55 g; Bł.: 20.36 g; Sól: 3.19 g;	E: 2709.27 kcal; B: 91.81 g; T: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; W: 458.88 g; W tym cukry: 222.70 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 4.24 g;	E: 1853.03 kcal; B: 53.71 g; T: 27.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; W: 345.67 g; W tym cukry: 180.89 g; Bł.: 17.60 g; Sól: 1.90 g;	E: 2203.51 kcal; B: 60.76 g; T: 38.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; W: 402.41 g; W tym cukry: 196.74 g; Bł.: 20.25 g; Sól: 2.43 g;	E: 2447.81 kcal; B: 66.20 g; T: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 455.75 g; W tym cukry: 202.56 g; Bł.: 24.42 g; Sól: 2.89 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Jabłko pieczone 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	ISN	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEZ.</u>)							
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 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 własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 110 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 50 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 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. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g Roszponka 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt							
	E: 2638.48 kcal; B: 127.60 g; T: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; W: 362.61 g; W tym cukry: 98.63 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 6.26 g;	E: 2313.95 kcal; B: 129.75 g; T: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; W: 326.17 g; W tym cukry: 96.40 g; Bł.: 13.51 g; Sól: 5.12 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: 2914.86 kcal; B: 140.07 g; T: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; W: 395.42 g; W tym cukry: 101.01 g; Bł.: 30.14 g; Sól: 6.01 g;	E: 1942.96 kcal; B: 99.81 g; T: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 270.96 g; W tym cukry: 94.24 g; Bł.: 15.40 g; Sól: 3.72 g;	E: 2167.58 kcal; B: 106.57 g; T: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 311.88 g; W tym cukry: 96.39 g; Bł.: 19.40 g; Sól: 4.30 g;	E: 1398.57 kcal; B: 79.41 g; T: 31.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; W: 210.96 g; W tym cukry: 75.47 g; Bł.: 8.14 g; Sól: 2.70 g;	E: 1880.83 kcal; B: 102.92 g; T: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; W: 274.90 g; W tym cukry: 92.29 g; Bł.: 10.52 g; Sól: 3.45 g;	E: 2068.61 kcal; B: 109.95 g; T: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 311.84 g; W tym cukry: 93.84 g; Bł.: 13.15 g; Sól: 3.86 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat	
2024-02-16 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 Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) 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 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) 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. 5 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 80 g Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 100 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 200 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt								
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka 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.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 30 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Papryka świeża 30 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 30 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.)								
	E: 2823.92 kcal; B: 111.94 g; T: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; W: 436.25 g; W tym cukry: 190.71 g; Bł.: 33.04 g; Sól: 6.44 g;	E: 2894.56 kcal; B: 114.56 g; T: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; W: 447.35 g; W tym cukry: 194.32 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 5.37 g;	E: 2897.30 kcal; B: 113.18 g; T: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W: 477.12 g; W tym cukry: 176.08 g; Bł.: 34.19 g; Sól: 7.62 g;	E: 3045.42 kcal; B: 115.87 g; T: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; W: 461.89 g; W tym cukry: 190.87 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 7.14 g;	E: 2296.10 kcal; B: 88.25 g; T: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 359.41 g; W tym cukry: 176.03 g; Bł.: 25.90 g; Sól: 4.87 g;	E: 2504.95 kcal; B: 98.07 g; T: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; W: 394.92 g; W tym cukry: 180.06 g; Bł.: 30.27 g; Sól: 5.63 g;	E: 1849.51 kcal; B: 73.99 g; T: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; W: 295.94 g; W tym cukry: 155.24 g; Bł.: 16.99 g; Sól: 3.10 g;	E: 2290.63 kcal; B: 88.79 g; T: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; W: 362.26 g; W tym cukry: 178.05 g; Bł.: 24.05 g; Sól: 4.07 g;	E: 2587.81 kcal; B: 100.31 g; T: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 406.96 g; W tym cukry: 183.47 g; Bł.: 28.92 g; Sól: 4.85 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata 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 soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II SN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt					
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 Sałata 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.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata 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 Sałata zielona 5 g
PD	Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata 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.)		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.)		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			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;	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 Podstawowa dzieci 10-14 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 10-14 lat + młodzież	KRK- ŻER Migdałkowa	KRK- ŻER Podstawowa mł. 15-18 lat wysokokaloryczna	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Podstawowa dzieci 7-9 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 1-3 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 4-6 lat	KRK- ŻER Łatwo strawna dzieci 7-9 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 60 g 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. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 20 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 150 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Klopsik wierzbowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 100 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 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 homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt		Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
	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; Bl.: 38.72 g; Sól: 8.58 g;	E: 2757.39 kcal; B: 120.91 g; T: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; W: 414.73 g; W tym cukry: 167.41 g; Bl.: 34.54 g; Sól: 7.73 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; Bl.: 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; Bl.: 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; Bl.: 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; Bl.: 36.56 g; Sól: 6.20 g;	E: 1746.54 kcal; B: 78.99 g; T: 38.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; W: 277.21 g; W tym cukry: 136.81 g; Bl.: 19.72 g; Sól: 4.73 g;	E: 2149.83 kcal; B: 83.55 g; T: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 342.56 g; W tym cukry: 160.20 g; Bl.: 28.51 g; Sól: 4.77 g;	E: 2404.55 kcal; B: 97.83 g; T: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 383.17 g; W tym cukry: 165.39 g; Bl.: 33.61 g; Sól: 5.86 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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