

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt				
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z Tłuszczem ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z Tłuszczem ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Sałata zielona 5 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 60 g ( <b>RYB.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 60 g ( <b>RYB.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 60 g ( <b>RYB.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 60 g ( <b>RYB.</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 60 g ( <b>RYB.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	E: 2409.22 kcal; B: 94.64 g; T: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; W: 394.29 g; W tym cukry: 110.61 g; Bł.: 34.93 g; Sól: 7.00 g;	E: 2368.94 kcal; B: 79.03 g; T: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; W: 405.11 g; W tym cukry: 136.43 g; Bł.: 35.24 g; Sól: 8.42 g;	E: 2733.97 kcal; B: 107.39 g; T: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 430.30 g; W tym cukry: 130.67 g; Bł.: 34.30 g; Sól: 7.89 g;	E: 2234.82 kcal; B: 69.87 g; T: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; W: 348.92 g; W tym cukry: 101.35 g; Bł.: 32.84 g; Sól: 5.08 g;	E: 2661.50 kcal; B: 84.56 g; T: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; W: 401.92 g; W tym cukry: 111.38 g; Bł.: 37.69 g; Sól: 8.19 g;	E: 1996.45 kcal; B: 83.33 g; T: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; W: 304.24 g; W tym cukry: 57.27 g; Bł.: 45.58 g; Sól: 7.43 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-06 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	<b>II SN</b>		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
	<b>Obiad</b>	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Solferino (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Dyńa duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	<b>PD</b>		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	<b>FN</b>	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2458.30 kcal; B: 112.14 g; T: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; W: 367.77 g; W tym cukry: 121.99 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 7.11 g;	E: 2374.62 kcal; B: 96.44 g; T: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; W: 391.72 g; W tym cukry: 99.18 g; Bł.: 29.20 g; Sól: 6.91 g;	E: 2866.74 kcal; B: 133.19 g; T: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; W: 412.26 g; W tym cukry: 140.74 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 7.15 g;	E: 2323.29 kcal; B: 89.81 g; T: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 330.04 g; W tym cukry: 104.42 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 4.71 g;	E: 2649.46 kcal; B: 90.51 g; T: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; W: 371.98 g; W tym cukry: 118.44 g; Bł.: 30.59 g; Sól: 8.38 g;	E: 2183.70 kcal; B: 117.10 g; T: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; W: 276.20 g; W tym cukry: 62.56 g; Bł.: 33.39 g; Sól: 8.18 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-07 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
2024-02-07 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR, GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałata zielona 5 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zapiekanka z ziemników i warzyw () 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR, GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR, GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
2024-02-07 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2299.78 kcal; B: 126.06 g; T: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 292.76 g; W tym cukry: 64.08 g; Bł.: 20.68 g; Sól: 7.90 g;	E: 2832.68 kcal; B: 126.40 g; T: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 427.60 g; W tym cukry: 163.43 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 9.04 g;	E: 2814.29 kcal; B: 143.94 g; T: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; W: 378.04 g; W tym cukry: 117.08 g; Bł.: 25.68 g; Sól: 7.18 g;	E: 2430.06 kcal; B: 104.58 g; T: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; W: 317.62 g; W tym cukry: 91.24 g; Bł.: 19.73 g; Sól: 5.18 g;	E: 2430.15 kcal; B: 87.29 g; T: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; W: 321.70 g; W tym cukry: 69.36 g; Bł.: 32.79 g; Sól: 8.32 g;	E: 2173.54 kcal; B: 124.44 g; T: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; W: 235.23 g; W tym cukry: 29.79 g; Bł.: 27.10 g; Sól: 9.50 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN		Banan 1 szt. 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt				
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu() 400 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
PN	Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2651.62 kcal; B: 104.34 g; T: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 406.66 g; W tym cukry: 107.62 g; Bl.: 36.46 g; Sol: 6.33 g;	E: 2825.44 kcal; B: 94.46 g; T: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; W: 472.38 g; W tym cukry: 167.78 g; Bl.: 46.34 g; Sol: 8.71 g;	E: 2993.60 kcal; B: 118.72 g; T: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; W: 451.85 g; W tym cukry: 126.15 g; Bl.: 42.32 g; Sol: 7.51 g;	E: 2416.84 kcal; B: 75.60 g; T: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; W: 361.76 g; W tym cukry: 100.08 g; Bl.: 37.27 g; Sol: 5.02 g;	E: 2945.67 kcal; B: 95.23 g; T: 110.30 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; W: 410.19 g; W tym cukry: 108.12 g; Bl.: 42.05 g; Sol: 8.21 g;	E: 2421.71 kcal; B: 100.19 g; T: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; W: 334.51 g; W tym cukry: 79.19 g; Bl.: 43.54 g; Sol: 6.51 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt 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	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Dżem 50 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g
II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 0,3L 1 szt				
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</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 Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
PN		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2418.80 kcal; B: 102.04 g; T: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 371.32 g; W tym cukry: 126.23 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 6.21 g;	E: 2553.37 kcal; B: 90.83 g; T: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; W: 431.90 g; W tym cukry: 154.82 g; Bł.: 34.74 g; Sól: 7.06 g;	E: 2821.73 kcal; B: 126.49 g; T: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; W: 405.80 g; W tym cukry: 133.89 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 7.36 g;	E: 2280.63 kcal; B: 76.55 g; T: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 340.81 g; W tym cukry: 124.13 g; Bł.: 28.46 g; Sól: 3.09 g;	E: 2622.20 kcal; B: 106.67 g; T: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 377.83 g; W tym cukry: 126.00 g; Bł.: 32.52 g; Sól: 6.01 g;	E: 2200.98 kcal; B: 112.58 g; T: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 299.43 g; W tym cukry: 79.23 g; Bł.: 34.75 g; Sól: 6.40 g;

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna		
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					
		Obiad	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie ( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
			PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 55 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 55 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 55 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 55 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 55 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 55 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g
			PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	E: 2427.16 kcal; B: 105.48 g; T: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 360.42 g; W tym cukry: 84.12 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 8.22 g;	E: 2422.82 kcal; B: 93.33 g; T: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; W: 397.07 g; W tym cukry: 97.62 g; Bł.: 41.09 g; Sól: 9.24 g;	E: 2804.82 kcal; B: 118.88 g; T: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; W: 413.63 g; W tym cukry: 106.55 g; Bł.: 34.38 g; Sól: 7.43 g;	E: 2344.48 kcal; B: 86.06 g; T: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; W: 328.78 g; W tym cukry: 80.03 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 4.76 g;	E: 2773.44 kcal; B: 99.72 g; T: 108.31 g; Kw. tł. nasy.: 43.86 g; W: 370.81 g; W tym cukry: 87.47 g; Bł.: 43.21 g; Sól: 8.78 g;	E: 2277.78 kcal; B: 101.72 g; T: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; W: 307.04 g; W tym cukry: 37.03 g; Bł.: 36.65 g; Sól: 9.20 g;		

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
2024-02-11 niedziela	Obiad	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Kotlety sojowe 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 0,3L 1 szt				
2024-02-11 niedziela	Kolacja	Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
		E: 2516.22 kcal; B: 129.98 g; T: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 333.00 g; W tym cukry: 103.27 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 6.53 g;	E: 2875.94 kcal; B: 130.78 g; T: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 407.76 g; W tym cukry: 150.65 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 7.76 g;	E: 2868.66 kcal; B: 147.96 g; T: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; W: 361.31 g; W tym cukry: 113.75 g; Bł.: 24.07 g; Sól: 6.69 g;	E: 2721.00 kcal; B: 107.80 g; T: 126.60 g; Kw. tł. nasy.: 58.57 g; W: 293.00 g; W tym cukry: 78.69 g; Bł.: 19.55 g; Sól: 4.81 g;	E: 2654.35 kcal; B: 93.15 g; T: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 56.49 g; W: 343.24 g; W tym cukry: 102.32 g; Bł.: 34.36 g; Sól: 6.16 g;	E: 2508.40 kcal; B: 134.06 g; T: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; W: 294.06 g; W tym cukry: 83.21 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 7.14 g;

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Bułka 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 Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE. PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 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 Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
II/ŚN		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
Obiad	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salata 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	Ziemiaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Salata zielona 5 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 5 g Curry warzywne z ciecierzycą () 350 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</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	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 5 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <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 Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 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 Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 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 Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 30 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2416.09 kcal; B: 102.92 g; T: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; W: 376.07 g; W tym cukry: 103.00 g; Bł.: 33.93 g; Sól: 6.07 g;	E: 2648.83 kcal; B: 93.92 g; T: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; W: 428.97 g; W tym cukry: 132.03 g; Bł.: 42.09 g; Sól: 7.36 g;	E: 2785.01 kcal; B: 117.61 g; T: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; W: 414.46 g; W tym cukry: 117.13 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 6.62 g;	E: 2393.03 kcal; B: 86.54 g; T: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 341.96 g; W tym cukry: 90.64 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 3.72 g;	E: 2716.17 kcal; B: 86.81 g; T: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; W: 401.67 g; W tym cukry: 105.17 g; Bł.: 43.78 g; Sól: 8.60 g;	E: 2180.82 kcal; B: 98.70 g; T: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W: 313.03 g; W tym cukry: 62.63 g; Bł.: 35.52 g; Sól: 6.85 g;

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) ()* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 5 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Marchew z groszkiem ()* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	E: 2349.40 kcal; B: 114.45 g; T: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; W: 337.11 g; W tym cukry: 84.32 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 7.22 g;	E: 2223.67 kcal; B: 93.72 g; T: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; W: 368.59 g; W tym cukry: 114.67 g; Bł.: 33.65 g; Sól: 8.00 g;	E: 2587.95 kcal; B: 125.99 g; T: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; W: 379.25 g; W tym cukry: 103.30 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 7.68 g;	E: 2021.02 kcal; B: 82.92 g; T: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 293.61 g; W tym cukry: 76.92 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 5.14 g;	E: 2350.47 kcal; B: 79.07 g; T: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 319.61 g; W tym cukry: 85.19 g; Bł.: 32.14 g; Sól: 5.93 g;	E: 2200.92 kcal; B: 112.36 g; T: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 289.00 g; W tym cukry: 54.78 g; Bł.: 31.71 g; Sól: 7.51 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-14 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 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 mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) 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 Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 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 mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 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 () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolejca	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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2565.10 kcal; B: 84.62 g; T: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; W: 462.72 g; W tym cukry: 161.63 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 3.79 g;	E: 2617.79 kcal; B: 94.62 g; T: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; W: 458.99 g; W tym cukry: 172.95 g; Bł.: 30.23 g; Sól: 5.73 g;	E: 2961.70 kcal; B: 104.47 g; T: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 505.18 g; W tym cukry: 178.95 g; Bł.: 26.80 g; Sól: 4.31 g;	E: 2362.00 kcal; B: 59.65 g; T: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; W: 407.59 g; W tym cukry: 130.09 g; Bł.: 20.99 g; Sól: 1.21 g;	E: 2660.35 kcal; B: 76.41 g; T: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; W: 455.73 g; W tym cukry: 156.57 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 6.70 g;	E: 2302.67 kcal; B: 112.28 g; T: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; W: 334.63 g; W tym cukry: 93.30 g; Bł.: 40.42 g; Sól: 5.77 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-15 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	<b>II ŚN</b>		Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt				
	<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z indyka pieczony 90 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z indyka pieczony 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z indyka pieczony 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Frittata z jajkiem 350 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	<b>PD</b>		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z fasoli () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z fasoli () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
	<b>PN</b>	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2183.87 kcal; B: 106.93 g; T: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; W: 321.03 g; W tym cukry: 76.51 g; Bł.: 19.62 g; Sól: 5.50 g;	E: 2255.24 kcal; B: 101.74 g; T: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; W: 370.10 g; W tym cukry: 104.08 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 7.58 g;	E: 2404.25 kcal; B: 122.85 g; T: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; W: 355.14 g; W tym cukry: 89.34 g; Bł.: 16.84 g; Sól: 5.88 g;	E: 1947.19 kcal; B: 82.25 g; T: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 285.27 g; W tym cukry: 62.85 g; Bł.: 12.83 g; Sól: 3.36 g;	E: 2273.54 kcal; B: 75.02 g; T: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 304.03 g; W tym cukry: 72.56 g; Bł.: 32.18 g; Sól: 4.93 g;	E: 2375.88 kcal; B: 107.15 g; T: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; W: 296.90 g; W tym cukry: 56.32 g; Bł.: 40.28 g; Sól: 5.22 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	E: 2520.51 kcal; B: 104.92 g; T: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; W: 399.84 g; W tym cukry: 151.16 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 7.09 g;	E: 2376.52 kcal; B: 87.69 g; T: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; W: 405.52 g; W tym cukry: 128.67 g; Bł.: 30.47 g; Sól: 6.98 g;	E: 3014.13 kcal; B: 136.73 g; T: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; W: 442.57 g; W tym cukry: 154.79 g; Bł.: 31.48 g; Sól: 6.81 g;	E: 2398.51 kcal; B: 83.77 g; T: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 365.67 g; W tym cukry: 146.87 g; Bł.: 25.14 g; Sól: 3.00 g;	E: 2729.41 kcal; B: 105.70 g; T: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 393.74 g; W tym cukry: 144.39 g; Bł.: 32.30 g; Sól: 6.33 g;	E: 2242.58 kcal; B: 112.59 g; T: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 297.93 g; W tym cukry: 81.25 g; Bł.: 34.19 g; Sól: 7.82 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
2024-02-17 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
2024-02-17 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
		E: 2238.31 kcal; B: 97.30 g; T: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 348.74 g; W tym cukry: 87.60 g; Bł.: 30.82 g; Sól: 5.91 g;	E: 2488.52 kcal; B: 92.39 g; T: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; W: 426.75 g; W tym cukry: 137.82 g; Bł.: 35.10 g; Sól: 7.67 g;	E: 2640.26 kcal; B: 119.08 g; T: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; W: 390.79 g; W tym cukry: 108.78 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 6.31 g;	E: 2133.40 kcal; B: 79.97 g; T: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 304.71 g; W tym cukry: 69.32 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 4.71 g;	E: 2355.94 kcal; B: 78.26 g; T: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; W: 365.33 g; W tym cukry: 76.17 g; Bł.: 37.55 g; Sól: 6.75 g;	E: 2068.59 kcal; B: 95.91 g; T: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; W: 291.61 g; W tym cukry: 49.13 g; Bł.: 39.70 g; Sól: 7.16 g;

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna	
2024-02-18 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
	<b>II ŚN</b>		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Zapiekanek z ziemników i warzyw z jajkiem() 350 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	<b>PD</b>		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	<b>PN</b>	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	E: 2388.72 kcal; B: 111.85 g; T: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; W: 378.13 g; W tym cukry: 111.63 g; Bł.: 29.94 g; Sól: 7.32 g;	E: 2236.96 kcal; B: 98.91 g; T: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; W: 372.20 g; W tym cukry: 123.70 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 8.18 g;	E: 2794.99 kcal; B: 129.58 g; T: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; W: 422.54 g; W tym cukry: 131.11 g; Bł.: 34.40 g; Sól: 8.26 g;	E: 2218.79 kcal; B: 83.57 g; T: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 338.11 g; W tym cukry: 115.06 g; Bł.: 27.74 g; Sól: 4.70 g;	E: 2537.81 kcal; B: 87.83 g; T: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; W: 366.44 g; W tym cukry: 116.55 g; Bł.: 37.64 g; Sól: 7.42 g;	E: 2112.87 kcal; B: 111.04 g; T: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 312.60 g; W tym cukry: 93.32 g; Bł.: 35.38 g; Sól: 7.92 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,