

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek hom. o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)		
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane kl M 3 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g	Kalafior gotowany* 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2276.69 kcal; B: 82.79 g; T: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; W: 324.01 g; W tym cukry: 72.59 g; Bł.: 33.07 g; Sól: 11.12 g;	E: 2185.36 kcal; B: 90.45 g; T: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; W: 307.21 g; W tym cukry: 66.58 g; Bł.: 31.95 g; Sól: 9.00 g;	E: 2132.61 kcal; B: 99.76 g; T: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 316.75 g; W tym cukry: 67.19 g; Bł.: 31.54 g; Sól: 8.92 g;	E: 2209.10 kcal; B: 113.93 g; T: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; W: 320.05 g; W tym cukry: 67.22 g; Bł.: 31.59 g; Sól: 9.70 g;	E: 2223.07 kcal; B: 89.74 g; T: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; W: 311.06 g; W tym cukry: 49.86 g; Bł.: 42.01 g; Sól: 10.94 g;	E: 2219.63 kcal; B: 110.40 g; T: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 319.08 g; W tym cukry: 44.75 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 9.06 g;	E: 2369.04 kcal; B: 111.98 g; T: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 355.12 g; W tym cukry: 66.14 g; Bł.: 38.35 g; Sól: 11.55 g;	E: 2132.61 kcal; B: 99.76 g; T: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 316.75 g; W tym cukry: 67.19 g; Bł.: 31.54 g; Sól: 8.92 g;

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, )		
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron pelnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, )			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g (SEL, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g (SEL, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g (SEL, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g (SEL, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE, ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE, ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g (SEL, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g (SEL, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
PN					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	E: 2248.35 kcal; B: 112.85 g; T: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; W: 299.63 g; W tym cukry: 50.47 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 8.97 g;	E: 2321.79 kcal; B: 114.28 g; T: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; W: 315.94 g; W tym cukry: 60.95 g; Bł.: 25.15 g; Sól: 7.34 g;	E: 2214.99 kcal; B: 117.24 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; W: 318.04 g; W tym cukry: 62.01 g; Bł.: 23.75 g; Sól: 6.90 g;	E: 2294.51 kcal; B: 129.80 g; T: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 319.40 g; W tym cukry: 62.01 g; Bł.: 23.75 g; Sól: 8.28 g;	E: 2361.69 kcal; B: 129.28 g; T: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; W: 294.17 g; W tym cukry: 33.17 g; Bł.: 36.00 g; Sól: 10.10 g;	E: 2411.22 kcal; B: 135.94 g; T: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; W: 329.01 g; W tym cukry: 43.07 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 6.99 g;	E: 2507.31 kcal; B: 143.60 g; T: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; W: 364.70 g; W tym cukry: 59.91 g; Bł.: 32.25 g; Sól: 10.39 g;	E: 2124.09 kcal; B: 112.10 g; T: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 307.53 g; W tym cukry: 54.66 g; Bł.: 23.75 g; Sól: 6.73 g;

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Miód (25g) 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					Kanapka z szynką i salata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE,_)	Kanapka z szynką i salata ( bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE,_)		
2024-01-10 środa								
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ,_) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ,_) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU, PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ,_) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ,_) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ,_) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLU, PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ,_) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU, PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ,_) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU, PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ,_) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL,_) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU, PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Brokuł gotowany* 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU, PSZ, JAJ,_) Twarożek 80 g (MLE,_) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE,_) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE,_) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU, PSZ, JAJ,_) Twarożek 80 g (MLE,_) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE,_) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE,_) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE,_) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE,_) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix салат 10 g
PN		Banan 1szt. 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	E: 3036.71 kcal; B: 116.28 g; T: 97.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; W: 438.61 g; W tym cukry: 145.33 g; Bł.: 36.22 g; Sól: 6.61 g;	E: 2570.26 kcal; B: 106.21 g; T: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; W: 404.89 g; W tym cukry: 142.12 g; Bł.: 30.75 g; Sól: 7.70 g;	E: 2463.46 kcal; B: 109.17 g; T: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; W: 406.99 g; W tym cukry: 143.18 g; Bł.: 29.35 g; Sól: 7.26 g;	E: 2507.01 kcal; B: 117.33 g; T: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 408.45 g; W tym cukry: 125.18 g; Bł.: 28.95 g; Sól: 8.18 g;	E: 2417.19 kcal; B: 117.75 g; T: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 343.09 g; W tym cukry: 50.01 g; Bł.: 37.92 g; Sól: 8.66 g;	E: 2223.88 kcal; B: 115.29 g; T: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; W: 328.27 g; W tym cukry: 46.04 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 9.08 g;	E: 2608.47 kcal; B: 123.41 g; T: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 435.03 g; W tym cukry: 108.56 g; Bł.: 34.51 g; Sól: 10.35 g;	E: 2463.46 kcal; B: 109.17 g; T: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; W: 406.99 g; W tym cukry: 143.18 g; Bł.: 29.35 g; Sól: 7.26 g;

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE, ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Salata zielona 10 g (MLE, ) Ogórek kiszony 90 g (MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE, ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Salata zielona 10 g (MLE, ) Pomidor 90 g (MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE, ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Salata zielona 10 g (MLE, ) Pomidor 90 g (MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE, ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Salata zielona 10 g (MLE, ) Pomidor 90 g (MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE, ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Salata zielona 10 g (MLE, ) Ogórek kiszony 90 g (MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE, ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Salata zielona 10 g (MLE, ) Pomidor 90 g (MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE, ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Salata zielona 10 g (MLE, ) Pomidor 90 g (MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE, ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Salata zielona 10 g (MLE, ) Pomidor 90 g (MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )
		II ŚN					Kanapka z szynką i sałatą ( chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, )		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, ) Ryż na sypko 200 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, ) Leczo z cukini i kiebasą 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL, ) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL, ) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL, ) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL, ) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL, ) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL, ) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL, ) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD					Sok pomidorowy 200 ml			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twarożek 80 g (MLE, ) Salata lodowa 10 g (MLE, SEL, GOR, ) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twarożek 80 g (MLE, ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL, ) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twarożek 80 g (MLE, ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL, ) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twarożek 80 g (MLE, ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL, ) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twarożek 80 g (MLE, ) Salata lodowa 10 g (MLE, ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twarożek 80 g (MLE, ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL, ) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twarożek 80 g (MLE, ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL, ) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twarożek 80 g (MLE, ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL, ) Salata lodowa 10 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	E: 2500.08 kcal; B: 85.21 g; T: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; W: 336.35 g; W tym cukry: 71.18 g; Bł.: 25.88 g; Sól: 8.62 g;	E: 2267.24 kcal; B: 94.04 g; T: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; W: 327.70 g; W tym cukry: 72.48 g; Bł.: 27.69 g; Sól: 5.43 g;	E: 2160.44 kcal; B: 97.00 g; T: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; W: 329.80 g; W tym cukry: 73.54 g; Bł.: 26.29 g; Sól: 4.99 g;	E: 2272.49 kcal; B: 107.49 g; T: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 339.43 g; W tym cukry: 74.84 g; Bł.: 27.34 g; Sól: 5.05 g;	E: 2382.36 kcal; B: 101.19 g; T: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; W: 327.08 g; W tym cukry: 49.09 g; Bł.: 35.76 g; Sól: 9.77 g;	E: 2306.23 kcal; B: 104.87 g; T: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 347.33 g; W tym cukry: 53.38 g; Bł.: 30.54 g; Sól: 7.47 g;	E: 2563.29 kcal; B: 110.23 g; T: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; W: 382.53 g; W tym cukry: 72.88 g; Bł.: 35.84 g; Sól: 7.13 g;	E: 2311.24 kcal; B: 97.14 g; T: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; W: 330.00 g; W tym cukry: 73.68 g; Bł.: 26.29 g; Sól: 4.99 g;	

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
2024-01-12 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 50 g	Warzywa po grecku ( ) 50 g (GLU PSZ, SEL.)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (JAJ, MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2665.86 kcal; B: 114.06 g; T: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; W: 363.54 g; W tym cukry: 104.69 g; Bł.: 32.02 g; Sól: 8.73 g;	E: 2430.18 kcal; B: 114.77 g; T: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; W: 336.08 g; W tym cukry: 89.85 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 8.59 g;	E: 2394.05 kcal; B: 124.11 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; W: 338.09 g; W tym cukry: 90.63 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 8.33 g;	E: 2401.67 kcal; B: 138.09 g; T: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; W: 319.77 g; W tym cukry: 72.46 g; Bł.: 25.12 g; Sól: 9.45 g;	E: 2562.89 kcal; B: 124.43 g; T: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 44.12 g; W: 321.66 g; W tym cukry: 59.55 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 10.30 g;	E: 2450.77 kcal; B: 133.76 g; T: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W: 328.13 g; W tym cukry: 51.55 g; Bł.: 28.12 g; Sól: 8.90 g;	E: 2546.81 kcal; B: 133.85 g; T: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; W: 344.82 g; W tym cukry: 56.23 g; Bł.: 30.62 g; Sól: 11.33 g;	E: 2543.83 kcal; B: 119.22 g; T: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; W: 345.57 g; W tym cukry: 90.92 g; Bł.: 25.74 g; Sól: 8.40 g;

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, ) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )
		II ŚN				Kanapka z szynką i salata ( chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, salata 5g, wędlina 25g), 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, )	Kanapka z szynką i salata ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, )		
2024-01-13 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 200 g (GLU PSZ, ) Salatka szwedzka () 200 g (GOR, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ, ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ, ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ, ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ, ) Salatka szwedzka b/c () 200 g (GOR, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ, ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ, ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ, ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
2024-01-13 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ, ) Ser żółty 40 g (MLE, ) Musztarda 20 g (GOR, ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE, ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ, ) Musztarda 20 g (GOR, ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	E: 3024.71 kcal; B: 129.01 g; T: 135.87 g; Kw. tł. nasy.: 54.54 g; W: 334.09 g; W tym cukry: 53.85 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 13.67 g;	E: 2462.33 kcal; B: 109.45 g; T: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; W: 325.20 g; W tym cukry: 64.65 g; Bł.: 32.52 g; Sól: 7.19 g;	E: 2343.65 kcal; B: 112.80 g; T: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W: 323.37 g; W tym cukry: 64.54 g; Bł.: 32.35 g; Sól: 6.92 g;	E: 2438.68 kcal; B: 126.22 g; T: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 325.40 g; W tym cukry: 64.59 g; Bł.: 32.40 g; Sól: 7.89 g;	E: 2600.02 kcal; B: 123.38 g; T: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; W: 337.86 g; W tym cukry: 36.57 g; Bł.: 34.42 g; Sól: 12.94 g;	E: 2498.24 kcal; B: 119.46 g; T: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; W: 344.03 g; W tym cukry: 52.46 g; Bł.: 33.25 g; Sól: 7.94 g;	E: 2816.24 kcal; B: 125.69 g; T: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.11 g; W: 374.06 g; W tym cukry: 63.10 g; Bł.: 39.99 g; Sól: 11.60 g;	E: 2494.45 kcal; B: 112.94 g; T: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; W: 323.57 g; W tym cukry: 64.68 g; Bł.: 32.35 g; Sól: 6.92 g;	

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (MLE, ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ, ) Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ, ) Ser żółty 40 g (MLE, ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Twaróg półtłusty 80 g (MLE, ) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN					Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, )	Kanapka z twaróżkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, )		
2024-01-14, niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL, ) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL, ) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, ) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, ) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL, ) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (JAJ, MLE, GOR, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, ) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL, ) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, ) Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLUPSZ, SEL, ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g (SEL, )	Marchew gotowana z olejem () 50 g		
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarózek 80 g (MLE, ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarózek 80 g (MLE, ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	E: 2745.81 kcal; B: 124.83 g; T: 114.01 g; Kw. tł. nasy.: 47.39 g; W: 315.82 g; W tym cukry: 75.20 g; Bł.: 25.57 g; Sól: 9.50 g;	E: 2442.06 kcal; B: 131.05 g; T: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; W: 298.96 g; W tym cukry: 63.70 g; Bł.: 23.79 g; Sól: 8.26 g;	E: 1998.86 kcal; B: 112.13 g; T: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 263.97 g; W tym cukry: 48.29 g; Bł.: 19.77 g; Sól: 7.41 g;	E: 2572.55 kcal; B: 158.30 g; T: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W: 302.31 g; W tym cukry: 65.15 g; Bł.: 21.89 g; Sól: 9.10 g;	E: 2613.06 kcal; B: 140.38 g; T: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 45.13 g; W: 307.50 g; W tym cukry: 48.64 g; Bł.: 34.38 g; Sól: 9.18 g;	E: 2407.59 kcal; B: 135.58 g; T: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; W: 309.11 g; W tym cukry: 44.39 g; Bł.: 24.86 g; Sól: 8.27 g;	E: 2960.00 kcal; B: 163.92 g; T: 109.22 g; Kw. tł. nasy.: 51.51 g; W: 343.27 g; W tym cukry: 60.48 g; Bł.: 30.89 g; Sól: 12.02 g;	E: 2314.89 kcal; B: 114.70 g; T: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; W: 317.11 g; W tym cukry: 69.59 g; Bł.: 26.19 g; Sól: 7.76 g;	

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Salata lodowa 10 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g
	II SN				Kanapka z twaróżkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, )	Kanapka z twaróżkiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, )		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Kanapka z szynką i salata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, )	Kanapka z szynką i salata ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, )			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, ) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE, ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, ) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE, ) Salata zielona 10 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE, )						
	E: 2230.48 kcal; B: 84.99 g; T: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; W: 334.41 g; W tym cukry: 69.31 g; Bł.: 22.84 g; Sól: 7.42 g;	E: 2147.35 kcal; B: 79.82 g; T: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; W: 326.20 g; W tym cukry: 64.70 g; Bł.: 23.56 g; Sól: 5.69 g;	E: 2131.45 kcal; B: 87.92 g; T: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 338.81 g; W tym cukry: 73.11 g; Bł.: 22.16 g; Sól: 5.42 g;	E: 2111.57 kcal; B: 92.39 g; T: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; W: 332.01 g; W tym cukry: 68.22 g; Bł.: 22.16 g; Sól: 6.33 g;	E: 2432.25 kcal; B: 102.61 g; T: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; W: 346.17 g; W tym cukry: 37.29 g; Bł.: 38.66 g; Sól: 9.47 g;	E: 2494.38 kcal; B: 108.54 g; T: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; W: 379.76 g; W tym cukry: 47.14 g; Bł.: 24.50 g; Sól: 6.95 g;	E: 2869.19 kcal; B: 138.68 g; T: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; W: 399.54 g; W tym cukry: 78.07 g; Bł.: 32.48 g; Sól: 9.45 g;	E: 2282.01 kcal; B: 88.04 g; T: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; W: 338.97 g; W tym cukry: 73.23 g; Bł.: 22.14 g; Sól: 5.42 g;



	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g
II SN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarog 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)		
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g (SEL.)	Brokul gotowany* 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	E: 2211.07 kcal; B: 101.77 g; T: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; W: 317.43 g; W tym cukry: 57.73 g; Bł.: 34.88 g; Sól: 8.39 g;	E: 2237.77 kcal; B: 100.21 g; T: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; W: 314.23 g; W tym cukry: 58.80 g; Bł.: 32.28 g; Sól: 8.38 g;	E: 2164.97 kcal; B: 111.56 g; T: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; W: 318.99 g; W tym cukry: 62.42 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 7.79 g;	E: 2241.73 kcal; B: 123.87 g; T: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 321.31 g; W tym cukry: 62.45 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 8.81 g;	E: 2490.52 kcal; B: 113.88 g; T: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; W: 313.92 g; W tym cukry: 38.61 g; Bł.: 38.91 g; Sól: 9.59 g;	E: 2320.15 kcal; B: 122.98 g; T: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 334.16 g; W tym cukry: 47.64 g; Bł.: 35.60 g; Sól: 8.68 g;	E: 2524.63 kcal; B: 125.11 g; T: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; W: 364.53 g; W tym cukry: 60.66 g; Bł.: 39.43 g; Sól: 10.89 g;	E: 2315.77 kcal; B: 111.70 g; T: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; W: 319.19 g; W tym cukry: 62.56 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 7.79 g;

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN				Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	E: 2637.14 kcal; B: 94.49 g; T: 96.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; W: 358.84 g; W tym cukry: 62.74 g; Bł.: 33.90 g; Sól: 11.66 g;	E: 2345.58 kcal; B: 95.12 g; T: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; W: 338.16 g; W tym cukry: 56.05 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 6.36 g;	E: 2238.78 kcal; B: 98.08 g; T: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; W: 340.26 g; W tym cukry: 57.11 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 5.92 g;	E: 2483.52 kcal; B: 110.07 g; T: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 344.64 g; W tym cukry: 57.70 g; Bł.: 26.04 g; Sól: 6.02 g;	E: 2420.13 kcal; B: 103.95 g; T: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; W: 335.97 g; W tym cukry: 34.56 g; Bł.: 39.11 g; Sól: 10.50 g;	E: 2709.17 kcal; B: 120.20 g; T: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 410.28 g; W tym cukry: 39.79 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 8.30 g;	E: 2623.52 kcal; B: 112.67 g; T: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; W: 387.54 g; W tym cukry: 55.60 g; Bł.: 34.54 g; Sól: 8.10 g;	E: 2389.58 kcal; B: 98.22 g; T: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 340.46 g; W tym cukry: 57.25 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 5.92 g;

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE,_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE,_) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Twarożek 80 g (MLE,_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE,_) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Twarożek 80 g (MLE,_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Twarożek 80 g (MLE,_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE,_) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Twarożek 80 g (MLE,_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE,_) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Twarożek 80 g (MLE,_) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE,_) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z twarozkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,_)	Kanapka z twarozkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,_)		
2024-01-18 czwartek Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Makaron 200 g (GLU PSZ,_) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Makaron 200 g (GLU PSZ,_) Sos boloński (-) -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL,_) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Makaron 200 g (GLU PSZ,_) Sos boloński (-) -dieta 230 g (GLU PSZ, SEL,_) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Makaron pelnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,_) Sos boloński (-) -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL,_) Sos boloński (-) -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL,_) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g (MLE,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Makaron 200 g (GLU PSZ,_) Sos boloński (-) -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL,_) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Makaron 200 g (GLU PSZ,_) Sos boloński (-) -dieta 230 g (GLU PSZ, SEL,_) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Makaron 200 g (GLU PSZ,_) Sos boloński (-) -dieta 230 g (GLU PSZ, SEL,_) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Makaron 200 g (GLU PSZ,_) Sos boloński (-) -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL,_) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Salátka szwedzka b/c () 50 g (GOR,_)	Brokol gotowany* 50 g		
Kolaćja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 10 g (MLE,_) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło 83% tł. 20 g (MLE,_) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,_) Pomidor 90 g Mix салат 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2822.74 kcal; B: 112.86 g; T: 114.66 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; W: 344.11 g; W tym cukry: 57.60 g; Bł.: 24.48 g; Sól: 7.86 g;	E: 2348.67 kcal; B: 108.82 g; T: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; W: 313.96 g; W tym cukry: 56.46 g; Bł.: 18.20 g; Sól: 7.09 g;	E: 2241.87 kcal; B: 111.78 g; T: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; W: 379.03 g; W tym cukry: 57.52 g; Bł.: 16.80 g; Sól: 6.65 g;	E: 2630.10 kcal; B: 132.02 g; T: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 379.03 g; W tym cukry: 60.75 g; Bł.: 20.05 g; Sól: 8.93 g;	E: 2611.07 kcal; B: 120.50 g; T: 93.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; W: 337.73 g; W tym cukry: 44.02 g; Bł.: 42.72 g; Sól: 8.02 g;	E: 2350.53 kcal; B: 121.92 g; T: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 320.22 g; W tym cukry: 34.62 g; Bł.: 18.91 g; Sól: 7.25 g;	E: 2620.90 kcal; B: 125.56 g; T: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; W: 363.53 g; W tym cukry: 57.59 g; Bł.: 26.65 g; Sól: 9.85 g;	E: 2392.67 kcal; B: 111.92 g; T: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; W: 316.26 g; W tym cukry: 57.66 g; Bł.: 16.80 g; Sól: 6.65 g;

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II ŚN				Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
2024-01-19 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml						
2024-01-19 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 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> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )					Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		E: 2693.68 kcal; B: 110.61 g; T: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; W: 369.06 g; W tym cukry: 93.95 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 8.61 g;	E: 2306.82 kcal; B: 111.07 g; T: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; W: 324.64 g; W tym cukry: 83.15 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 7.60 g;	E: 2270.69 kcal; B: 120.41 g; T: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 326.64 g; W tym cukry: 83.93 g; Bł.: 23.84 g; Sól: 7.35 g;	E: 2356.45 kcal; B: 133.41 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 328.00 g; W tym cukry: 83.93 g; Bł.: 23.84 g; Sól: 8.77 g;	E: 2468.58 kcal; B: 118.70 g; T: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; W: 327.20 g; W tym cukry: 51.56 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 10.11 g;	E: 2273.78 kcal; B: 126.32 g; T: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; W: 310.25 g; W tym cukry: 38.80 g; Bł.: 21.34 g; Sól: 8.36 g;	E: 2470.88 kcal; B: 129.72 g; T: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; W: 341.70 g; W tym cukry: 49.20 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 10.66 g;	E: 2329.15 kcal; B: 112.87 g; T: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 335.33 g; W tym cukry: 86.20 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 6.82 g;

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło 83% tł. 20g (MLE, ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70g (GLU, PSZ, ) Ser żółty 40g (MLE, ) Ketchup 20g (SEL, ) Salata lodowa 10g Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło 83% tł. 20g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ, ) Twarożek 80g (MLE, ) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, )	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło 83% tł. 10g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80g (SOJ, ) Twarożek 80g (MLE, ) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło 83% tł. 10g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80g (SOJ, ) Twarożek 80g (MLE, ) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, )	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ, ) Masło 83% tł. 20g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ, ) Twarożek 80g (MLE, ) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło 83% tł. 10g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ, ) Twarożek 80g (MLE, ) Pomidor 90g Salata lodowa 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ, ) Masło 83% tł. 20g (MLE, ) Twarożek 80g (MLE, ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70g (GLU, PSZ, ) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, )	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło 83% tł. 20g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ, ) Twarożek 80g (MLE, ) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE, )	Kanapka z twarożkiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE, )		
2024-01-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, ) Ryz na sypko 200g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (SEL, ) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, ) Ryz na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 200g (GLU, PSZ, SEL, ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU, PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, ) Ryz na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU, PSZ, SEL, ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU, PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, ) Ryz na sypko (brązowy) 200g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (SEL, ) Gruszka 1szt. 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, ) Ryz na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU, PSZ, SEL, ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU, PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, ) Ryz na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU, PSZ, SEL, ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU, PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, ) Ryz na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU, PSZ, SEL, ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU, PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, ) Ryz na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU, PSZ, SEL, ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU, PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 50g (SEL, )	Marchew gotowana z olejem () 50g			
2024-01-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło 83% tł. 20g (MLE, ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40g Ogórek kiszony 90g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło 83% tł. 20g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE, ) Salata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło 83% tł. 10g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE, ) Salata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ, ) Masło 83% tł. 20g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE, ) Salata zielona 10g Ogórek kiszony 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło 83% tł. 10g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE, ) Salata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ, ) Masło 83% tł. 20g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE, ) Salata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ) Masło 83% tł. 20g (MLE, ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE, ) Salata zielona 10g Pomidor 90g	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	E: 2721.62 kcal; B: 94.25 g; T: 101.03 g; Kw. tł. nasy.: 47.04 g; W: 367.73 g; W tym cukry: 92.47 g; Bł.: 26.21 g; Sól: 11.54 g;	E: 2336.10 kcal; B: 97.36 g; T: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; W: 335.83 g; W tym cukry: 68.14 g; Bł.: 25.31 g; Sól: 6.53 g;	E: 2353.07 kcal; B: 106.37 g; T: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; W: 355.61 g; W tym cukry: 74.31 g; Bł.: 25.50 g; Sól: 6.20 g;	E: 2291.59 kcal; B: 111.46 g; T: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; W: 344.83 g; W tym cukry: 72.13 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 6.90 g;	E: 2429.75 kcal; B: 101.29 g; T: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; W: 336.87 g; W tym cukry: 46.18 g; Bł.: 41.04 g; Sól: 8.77 g;	E: 2481.85 kcal; B: 115.97 g; T: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; W: 363.72 g; W tym cukry: 53.90 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 6.82 g;	E: 2644.88 kcal; B: 112.15 g; T: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; W: 390.08 g; W tym cukry: 69.67 g; Bł.: 34.90 g; Sól: 8.68 g;	E: 2503.87 kcal; B: 106.51 g; T: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; W: 355.81 g; W tym cukry: 74.45 g; Bł.: 25.50 g; Sól: 6.20 g;	

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, ) Rzodkiew biała 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ) Pomidor 90 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, ) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, )
		II ŚN				Kanapka z pasztetem i salata ( chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, )	Kanapka z twarogiem i salata ( bułka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, )		
2024-01-21 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Ziemniaki ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g (SEL, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Ziemniaki ( ) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Kanapka z szynką i salata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, )	Kanapka z szynką i salata ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, )			
2024-01-21 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE, ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE, ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE, ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	E: 2317.46 kcal; B: 103.58 g; T: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W: 336.29 g; W tym cukry: 81.28 g; Bł.: 31.54 g; Sól: 7.30 g;	E: 2197.21 kcal; B: 112.77 g; T: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 316.24 g; W tym cukry: 78.40 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 7.11 g;	E: 2165.81 kcal; B: 115.80 g; T: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 318.44 g; W tym cukry: 79.53 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 6.67 g;	E: 2243.15 kcal; B: 130.23 g; T: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 318.69 g; W tym cukry: 79.74 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 7.84 g;	E: 2468.52 kcal; B: 134.18 g; T: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 345.93 g; W tym cukry: 57.07 g; Bł.: 42.24 g; Sól: 10.38 g;	E: 2431.02 kcal; B: 135.92 g; T: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W: 346.53 g; W tym cukry: 53.41 g; Bł.: 26.53 g; Sól: 8.06 g;	E: 2367.65 kcal; B: 127.76 g; T: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; W: 351.18 g; W tym cukry: 70.36 g; Bł.: 33.27 g; Sól: 9.75 g;	E: 2252.05 kcal; B: 100.28 g; T: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; W: 321.84 g; W tym cukry: 72.41 g; Bł.: 25.21 g; Sól: 6.54 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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