

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL,) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL,) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL,) Salata zielona 20 g
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, salata 10g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL,) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Salata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE,)
		E: 244.103 kcal; B: 72.82 g; T: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; W: 390.75 g; W tym cukry: 86.54 g; Bł.: 24.32 g; Sól: 6.65 g;	E: 2244.89 kcal; B: 41.46 g; T: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; W: 380.40 g; W tym cukry: 110.78 g; Bł.: 16.48 g; Sól: 1.60 g;	E: 2391.53 kcal; B: 83.43 g; T: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; W: 413.92 g; W tym cukry: 102.64 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 5.23 g;	E: 2342.05 kcal; B: 76.87 g; T: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 402.58 g; W tym cukry: 125.61 g; Bł.: 31.36 g; Sól: 5.83 g;	E: 2190.65 kcal; B: 86.60 g; T: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; W: 314.98 g; W tym cukry: 54.17 g; Bł.: 44.70 g; Sól: 7.37 g;	E: 2270.75 kcal; B: 82.05 g; T: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 342.14 g; W tym cukry: 44.02 g; Bł.: 32.35 g; Sól: 8.74 g;	E: 1989.61 kcal; B: 96.41 g; T: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 238.79 g; W tym cukry: 60.58 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 6.29 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Banana 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Banana 100 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu i soli) 60 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwinnta z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 100 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka wykwinnta z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	E: 2156.42 kcal; B: 85.71 g; T: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; W: 315.65 g; W tym cukry: 75.31 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 7.17 g;	E: 2026.71 kcal; B: 48.75 g; T: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 319.75 g; W tym cukry: 73.10 g; Bł.: 20.63 g; Sól: 1.94 g;	E: 2147.15 kcal; B: 88.32 g; T: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; W: 369.21 g; W tym cukry: 116.39 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 6.70 g;	E: 1970.92 kcal; B: 87.00 g; T: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; W: 308.93 g; W tym cukry: 77.81 g; Bł.: 32.89 g; Sól: 7.54 g;	E: 2024.08 kcal; B: 90.61 g; T: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; W: 277.79 g; W tym cukry: 32.45 g; Bł.: 33.47 g; Sól: 6.91 g;	E: 1708.67 kcal; B: 76.93 g; T: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; W: 265.73 g; W tym cukry: 26.52 g; Bł.: 22.49 g; Sól: 7.91 g;	E: 1940.37 kcal; B: 98.00 g; T: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; W: 215.01 g; W tym cukry: 52.63 g; Bł.: 19.49 g; Sól: 7.75 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Pomidor 70 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu i soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarogiem i pomidorem(chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g,twarożek 40g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g			
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Pieczywo chrupkie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	E: 2654.17 kcal; B: 101.87 g; T: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 413.79 g; W tym cukry: 112.16 g; Bł.: 34.72 g; Sól: 6.52 g;	E: 2365.30 kcal; B: 49.08 g; T: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 396.49 g; W tym cukry: 114.18 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 0.91 g;	E: 2693.92 kcal; B: 108.45 g; T: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; W: 441.04 g; W tym cukry: 132.09 g; Bł.: 31.89 g; Sól: 5.31 g;	E: 2568.64 kcal; B: 106.06 g; T: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 400.84 g; W tym cukry: 112.82 g; Bł.: 38.35 g; Sól: 5.99 g;	E: 2087.79 kcal; B: 93.23 g; T: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; W: 316.04 g; W tym cukry: 37.80 g; Bł.: 38.39 g; Sól: 6.89 g;	E: 2083.93 kcal; B: 86.27 g; T: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; W: 317.18 g; W tym cukry: 36.58 g; Bł.: 32.79 g; Sól: 6.45 g;	E: 2058.41 kcal; B: 106.87 g; T: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; W: 228.30 g; W tym cukry: 58.45 g; Bł.: 19.96 g; Sól: 5.24 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Mix салат 10 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Mandarynka 150 g Mix салат 10 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Budyń z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.)	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata zielona 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasztet z fasoli () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z fasoli () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)
	E: 2273.91 kcal; B: 78.37 g; T: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 346.22 g; W tym cukry: 71.84 g; Bł.: 28.50 g; Sól: 6.65 g;	E: 2286.64 kcal; B: 58.19 g; T: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 351.04 g; W tym cukry: 72.69 g; Bł.: 23.83 g; Sól: 2.08 g;	E: 2287.58 kcal; B: 89.41 g; T: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 358.29 g; W tym cukry: 89.26 g; Bł.: 28.65 g; Sól: 5.42 g;	E: 2103.25 kcal; B: 81.66 g; T: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 320.79 g; W tym cukry: 71.84 g; Bł.: 31.36 g; Sól: 5.80 g;	E: 2301.35 kcal; B: 95.78 g; T: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W: 324.62 g; W tym cukry: 37.94 g; Bł.: 48.48 g; Sól: 6.49 g;	E: 2019.25 kcal; B: 82.15 g; T: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 296.04 g; W tym cukry: 46.12 g; Bł.: 27.84 g; Sól: 6.98 g;	E: 1944.29 kcal; B: 97.14 g; T: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 217.94 g; W tym cukry: 53.38 g; Bł.: 26.98 g; Sól: 7.14 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanaпка z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanaпка z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 40g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanaпка z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanaпка z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2454.14 kcal; B: 91.47 g; T: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; W: 382.87 g; W tym cukry: 110.79 g; Bł.: 35.50 g; Sól: 6.48 g;	E: 2233.60 kcal; B: 47.12 g; T: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 367.18 g; W tym cukry: 82.02 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 1.22 g;	E: 2525.80 kcal; B: 105.48 g; T: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 408.35 g; W tym cukry: 104.07 g; Bł.: 30.36 g; Sól: 5.29 g;	E: 2325.24 kcal; B: 100.03 g; T: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 358.58 g; W tym cukry: 111.21 g; Bł.: 38.47 g; Sól: 5.79 g;	E: 1892.47 kcal; B: 87.97 g; T: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 261.09 g; W tym cukry: 37.15 g; Bł.: 32.13 g; Sól: 5.64 g;	E: 1828.79 kcal; B: 86.17 g; T: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 259.97 g; W tym cukry: 36.09 g; Bł.: 24.32 g; Sól: 5.66 g;	E: 1939.32 kcal; B: 90.23 g; T: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 246.25 g; W tym cukry: 73.28 g; Bł.: 24.59 g; Sól: 7.17 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Miód (25g) 2 szt		Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli i pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone (bez soli) () 100 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym* (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym* (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Mus z jabłek () z/c 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym* (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym* (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Banana 100 g Salata zielona 20 g	
PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i salata. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	E: 2287.56 kcal; B: 76.18 g; T: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 372.99 g; W tym cukry: 89.66 g; Bł.: 31.80 g; Sól: 7.70 g;	E: 2156.24 kcal; B: 52.25 g; T: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W: 355.97 g; W tym cukry: 75.70 g; Bł.: 23.74 g; Sól: 1.49 g;	E: 2511.56 kcal; B: 88.90 g; T: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; W: 433.57 g; W tym cukry: 77.73 g; Bł.: 26.54 g; Sól: 6.53 g;	E: 2169.79 kcal; B: 81.71 g; T: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; W: 357.25 g; W tym cukry: 88.84 g; Bł.: 33.68 g; Sól: 6.85 g;	E: 1921.46 kcal; B: 76.92 g; T: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 307.21 g; W tym cukry: 52.33 g; Bł.: 33.43 g; Sól: 7.21 g;	E: 2004.15 kcal; B: 72.08 g; T: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 316.61 g; W tym cukry: 55.89 g; Bł.: 29.24 g; Sól: 7.53 g;	E: 1963.51 kcal; B: 90.19 g; T: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; W: 253.61 g; W tym cukry: 67.85 g; Bł.: 24.22 g; Sól: 7.35 g;	

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 40 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II SN		Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 50 g Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Sos własny () (bez pieprzu i soli) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, PSZ, MLE.</u>) <u>GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g
	PN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
	E: 2451.88 kcal; B: 95.16 g; T: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; W: 378.02 g; W tym cukry: 76.85 g; Bł.: 30.43 g; Sól: 7.89 g;	E: 2188.39 kcal; B: 55.89 g; T: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 342.71 g; W tym cukry: 91.42 g; Bł.: 21.87 g; Sól: 2.01 g;	E: 2299.47 kcal; B: 102.21 g; T: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W: 374.27 g; W tym cukry: 91.17 g; Bł.: 26.33 g; Sól: 6.64 g;	E: 1876.90 kcal; B: 85.51 g; T: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; W: 291.77 g; W tym cukry: 91.00 g; Bł.: 29.81 g; Sól: 5.41 g;	E: 1947.82 kcal; B: 103.11 g; T: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W: 267.93 g; W tym cukry: 45.13 g; Bł.: 40.25 g; Sól: 7.40 g;	E: 1869.65 kcal; B: 96.20 g; T: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 264.80 g; W tym cukry: 29.75 g; Bł.: 25.63 g; Sól: 8.24 g;	E: 1958.87 kcal; B: 108.20 g; T: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 238.68 g; W tym cukry: 74.18 g; Bł.: 24.22 g; Sól: 6.61 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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