

		KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Mandarynka 150 g		Mandarynka 150 g	
	Obiad	Solferino ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 100 g	Solferino ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kompot z jabłek z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 100 g	Solferino ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 100 g	Solferino ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z jabłek z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 100 g	Solferino ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		E: 2203.10 kcal; B: 79.41 g; T: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 364.55 g; W tym cukry: 72.46 g; Bł.: 27.63 g; Sól: 5.58 g;	E: 2457.15 kcal; B: 93.24 g; T: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 368.63 g; W tym cukry: 98.09 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 5.46 g;	E: 2178.14 kcal; B: 80.33 g; T: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 354.64 g; W tym cukry: 74.02 g; Bł.: 20.17 g; Sól: 4.12 g;	E: 2242.27 kcal; B: 81.21 g; T: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 370.37 g; W tym cukry: 82.99 g; Bł.: 23.07 g; Sól: 4.12 g;	E: 2213.54 kcal; B: 99.50 g; T: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; W: 319.57 g; W tym cukry: 58.16 g; Bł.: 37.53 g; Sól: 6.32 g;

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g
II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z jabłek z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD					Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej* z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g
	E: 2467.03 kcal; B: 90.86 g; T: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; W: 343.06 g; W tym cukry: 57.75 g; Bł.: 34.90 g; Sól: 8.39 g;	E: 2368.92 kcal; B: 86.63 g; T: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 360.81 g; W tym cukry: 67.51 g; Bł.: 38.25 g; Sól: 7.04 g;	E: 2174.46 kcal; B: 84.46 g; T: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; W: 332.48 g; W tym cukry: 61.12 g; Bł.: 27.65 g; Sól: 5.92 g;	E: 2246.09 kcal; B: 85.04 g; T: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W: 349.56 g; W tym cukry: 70.84 g; Bł.: 30.69 g; Sól: 5.93 g;	E: 2240.51 kcal; B: 98.54 g; T: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; W: 312.71 g; W tym cukry: 56.55 g; Bł.: 41.75 g; Sól: 6.69 g;

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów		
2023-12-06 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, _</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, _</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, _</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 150 g Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> )		
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 2 g ( <u>MLE, _</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL, _</u> ) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL, _</u> ) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z jablek z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot z jablek z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> )		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> )		
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata zielona 20 g	
	E: 2685.32 kcal; B: 102.41 g; T: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 396.15 g; W tym cukry: 118.26 g; Bł.: 32.78 g; Sól: 5.89 g;	E: 2757.73 kcal; B: 100.51 g; T: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; W: 420.82 g; W tym cukry: 132.96 g; Bł.: 33.30 g; Sól: 5.87 g;	E: 2417.37 kcal; B: 91.45 g; T: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; W: 378.88 g; W tym cukry: 125.86 g; Bł.: 25.12 g; Sól: 4.68 g;	E: 2524.55 kcal; B: 91.58 g; T: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 405.33 g; W tym cukry: 140.57 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 4.71 g;	E: 2256.39 kcal; B: 109.63 g; T: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; W: 308.37 g; W tym cukry: 46.72 g; Bł.: 35.83 g; Sól: 7.63 g;		

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )		
	II ŚN		Mandarynka 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata lodowa 20 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )
PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	E: 2559.57 kcal; B: 105.27 g; T: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; W: 359.40 g; W tym cukry: 85.34 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 8.98 g;	E: 2623.70 kcal; B: 106.15 g; T: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; W: 375.13 g; W tym cukry: 94.31 g; Bł.: 38.34 g; Sól: 8.98 g;	E: 2458.12 kcal; B: 105.84 g; T: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; W: 349.83 g; W tym cukry: 85.52 g; Bł.: 23.81 g; Sól: 6.09 g;	E: 2529.75 kcal; B: 106.42 g; T: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W: 366.91 g; W tym cukry: 95.24 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 6.10 g;	E: 2290.86 kcal; B: 105.62 g; T: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; W: 308.95 g; W tym cukry: 59.78 g; Bł.: 36.02 g; Sól: 8.48 g;	

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
2023-12-08, piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	
		II ŚN	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Kalafiorkowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kalafiorkowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Ryżowa ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Ryżowa ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z jabłek z/c 250 ml Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kalafiorkowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	PD				Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN			Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )
	E: 2429.57 kcal; B: 91.95 g; T: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; W: 353.74 g; W tym cukry: 104.97 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 7.44 g;	E: 2583.10 kcal; B: 94.36 g; T: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 384.55 g; W tym cukry: 110.12 g; Bł.: 31.32 g; Sól: 7.44 g;	E: 2368.89 kcal; B: 93.60 g; T: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 359.06 g; W tym cukry: 111.47 g; Bł.: 26.25 g; Sól: 5.10 g;	E: 2522.42 kcal; B: 96.01 g; T: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 389.87 g; W tym cukry: 116.62 g; Bł.: 26.29 g; Sól: 5.10 g;	E: 2289.16 kcal; B: 110.32 g; T: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; W: 286.83 g; W tym cukry: 59.53 g; Bł.: 36.03 g; Sól: 7.34 g;	

		KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 2 szt. 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Jabłko 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g			Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g		
	E: 2283.98 kcal; B: 87.28 g; T: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 328.97 g; W tym cukry: 63.37 g; Bł.: 35.25 g; Sól: 9.59 g;	E: 2462.26 kcal; B: 90.82 g; T: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 362.93 g; W tym cukry: 97.29 g; Bł.: 32.35 g; Sól: 9.76 g;	E: 2102.84 kcal; B: 82.58 g; T: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 329.09 g; W tym cukry: 63.16 g; Bł.: 28.26 g; Sól: 6.12 g;	E: 2281.12 kcal; B: 86.12 g; T: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 363.05 g; W tym cukry: 97.08 g; Bł.: 25.36 g; Sól: 6.29 g;	E: 2226.61 kcal; B: 95.70 g; T: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 330.34 g; W tym cukry: 69.19 g; Bł.: 38.23 g; Sól: 7.91 g;		

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 2 g ( <u>MLE, _</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Kapusta zasmażana ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Kapusta zasmażana ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot z jabłek z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Maślanka 200 ml ( <u>MLE, _</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Maślanka 200 ml ( <u>MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE, _</u> )
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) Salata zielona 5 g
		E: 2289.91 kcal; B: 92.76 g; T: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 317.31 g; W tym cukry: 67.27 g; Bł.: 30.60 g; Sól: 6.97 g;	E: 2323.09 kcal; B: 86.29 g; T: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 334.36 g; W tym cukry: 72.58 g; Bł.: 31.26 g; Sól: 6.69 g;	E: 1960.87 kcal; B: 92.73 g; T: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 281.95 g; W tym cukry: 57.16 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 4.52 g;	E: 2068.05 kcal; B: 92.86 g; T: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 308.40 g; W tym cukry: 71.87 g; Bł.: 23.35 g; Sól: 4.55 g;	E: 2085.68 kcal; B: 116.40 g; T: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; W: 271.63 g; W tym cukry: 39.66 g; Bł.: 33.16 g; Sól: 7.61 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,