

		KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD C1 Podstawowa ciężarnych	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD C2 Łatwo strawna karmiących	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 3/P5 Łatwostr a z ograniczeniem tłuszczów	KRK- WAD 4- Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żoładkowych				
2023-11-13 poniedziałek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>)			
	II SN	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		(dla dzieci) Jabłko 150 g					
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU, PSZ, _</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE, _</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU, PSZ, _</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU, PSZ, _</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU, PSZ, _</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD												
	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>) Mix салат 20 g Pomidor 80 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Mix салат 20 g 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Mix салат 20 g 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafelki 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, _</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, _</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, _</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, _</u>)		Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, _</u>)				
		E: 2426.73 kcal; B: 71.18 g; T: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; W: 357.10 g; W tym cukry: 90.47 g; Bł.: 42.82 g; Sól: 8.62 g;	E: 2501.73 kcal; B: 71.78 g; T: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; W: 375.25 g; W tym cukry: 105.02 g; Bł.: 45.82 g; Sól: 8.63 g;	E: 2359.89 kcal; B: 81.81 g; T: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; W: 363.68 g; W tym cukry: 106.73 g; Bł.: 35.63 g; Sól: 6.31 g;	E: 2150.03 kcal; B: 81.53 g; T: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; W: 329.41 g; W tym cukry: 84.20 g; Bł.: 27.49 g; Sól: 5.56 g;	E: 2303.66 kcal; B: 86.20 g; T: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; W: 373.62 g; W tym cukry: 99.67 g; Bł.: 31.59 g; Sól: 6.02 g;	E: 2259.96 kcal; B: 82.67 g; T: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 355.01 g; W tym cukry: 105.12 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 4.73 g;	E: 2079.83 kcal; B: 81.96 g; T: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; W: 347.55 g; W tym cukry: 98.84 g; Bł.: 30.51 g; Sól: 5.47 g;	E: 2060.87 kcal; B: 78.86 g; T: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; W: 324.19 g; W tym cukry: 73.13 g; Bł.: 27.70 g; Sól: 5.54 g;				

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD C1 Podstawowa ciężarnych	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD C2 Łatwo strawna karmiących	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 3/P5 Łatwostr a z ograniczeniem tłuszczów	KRK- WAD 4- Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żoładkowych	
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>_</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 35 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 35 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 35 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 35 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 35 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	
		II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g		Banan 1szt. 1 szt		(dla dzieci) Banan 1szt. 1 szt		
	Chia	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Bitka wołowa 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Bitka wołowa 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Bitka wołowa 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Bitka wołowa 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Kompot z jabłek z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Bitka wołowa 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Kompot z jabłek z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Bitka wołowa 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD								
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , <u>_</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , <u>_</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>)					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>)		
		E: 2585.21 kcal; B: 124.86 g; T: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 360.33 g; W tym cukry: 60.38 g; Bł.: 28.78 g; Sól: 7.74 g;	E: 2672.21 kcal; B: 125.76 g; T: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 381.93 g; W tym cukry: 75.23 g; Bł.: 31.93 g; Sól: 7.75 g;	E: 2668.84 kcal; B: 125.74 g; T: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 380.86 g; W tym cukry: 70.40 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 7.75 g;	E: 2492.80 kcal; B: 116.84 g; T: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 360.21 g; W tym cukry: 70.22 g; Bł.: 20.81 g; Sól: 5.36 g;	E: 2797.20 kcal; B: 122.40 g; T: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; W: 430.29 g; W tym cukry: 109.10 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 5.75 g;	E: 2683.43 kcal; B: 118.82 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; W: 406.14 g; W tym cukry: 103.79 g; Bł.: 24.25 g; Sól: 5.37 g;	E: 2454.43 kcal; B: 112.81 g; T: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; W: 375.56 g; W tym cukry: 106.40 g; Bł.: 22.23 g; Sól: 5.10 g;	E: 2338.79 kcal; B: 110.21 g; T: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 350.47 g; W tym cukry: 99.45 g; Bł.: 18.53 g; Sól: 4.96 g;

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD C1 Podstawowa ciężarnych	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD C2 Łatwo strawna karmiących	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 3/P5 Łatwostraw z ograniczeniem tłuszczów	KRK- WAD 4- Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żoładkowych	
2023-11-15 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 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 Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt
			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE, _</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE, _</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE, _</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE, _</u>)	(dla dzieci) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE, _</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, S02, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, S02, _</u>) Kompot z jabłek z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Kompot z jabłek z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolejca	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 Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 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 Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, _</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Sałata lodowa 35 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Sałata lodowa 35 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Sałata lodowa 35 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Sałata lodowa 35 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	
		E: 2326.73 kcal; B: 88.77 g; T: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; W: 365.22 g; W tym cukry: 68.12 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 8.33 g;	E: 2620.26 kcal; B: 99.18 g; T: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 403.82 g; W tym cukry: 93.40 g; Bł.: 32.07 g; Sól: 8.35 g;	E: 2568.45 kcal; B: 98.85 g; T: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; W: 394.65 g; W tym cukry: 84.24 g; Bł.: 31.47 g; Sól: 8.40 g;	E: 2217.16 kcal; B: 89.41 g; T: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 337.70 g; W tym cukry: 65.75 g; Bł.: 20.91 g; Sól: 5.49 g;	E: 2544.01 kcal; B: 100.08 g; T: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W: 398.67 g; W tym cukry: 91.46 g; Bł.: 21.98 g; Sól: 6.17 g;	E: 2404.84 kcal; B: 97.39 g; T: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; W: 367.15 g; W tym cukry: 81.87 g; Bł.: 20.98 g; Sól: 5.80 g;	E: 2099.92 kcal; B: 86.83 g; T: 39.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; W: 359.29 g; W tym cukry: 83.48 g; Bł.: 19.97 g; Sól: 5.89 g;	E: 2160.49 kcal; B: 90.87 g; T: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; W: 349.98 g; W tym cukry: 82.87 g; Bł.: 22.26 g; Sól: 5.24 g;

	KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD C1 Podstawowa ciężarnych	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD C2 Łatwo strawna karmiących	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 3/P5 Łatwostr a z ograniczeniem tłuszczów	KRK- WAD 4- Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żoładkowych		
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE, _</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g		
II ŚN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			(dla dzieci) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Kompot z jabłek z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
PD										
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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, _</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Salata zielona 20 g			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, _</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, _</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, _</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, _</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, _</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, _</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, _</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)					Banan 1szt. 1 szt		
	E: 2947.10 kcal; B: 94.90 g; T: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; W: 467.04 g; W tym cukry: 86.45 g; Bł.: 33.68 g; Sól: 7.69 g;	E: 2962.10 kcal; B: 95.50 g; T: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; W: 468.89 g; W tym cukry: 91.90 g; Bł.: 30.68 g; Sól: 7.68 g;	E: 2958.73 kcal; B: 91.98 g; T: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 472.52 g; W tym cukry: 86.27 g; Bł.: 31.02 g; Sól: 7.54 g;	E: 2399.03 kcal; B: 99.47 g; T: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; W: 347.20 g; W tym cukry: 76.14 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 5.05 g;	E: 2628.52 kcal; B: 104.96 g; T: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; W: 396.73 g; W tym cukry: 97.05 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 5.51 g;	E: 2485.66 kcal; B: 100.65 g; T: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; W: 366.13 g; W tym cukry: 91.31 g; Bł.: 22.70 g; Sól: 5.05 g;	E: 2397.83 kcal; B: 100.50 g; T: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; W: 367.04 g; W tym cukry: 96.13 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 4.93 g;	E: 2387.24 kcal; B: 88.81 g; T: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; W: 378.66 g; W tym cukry: 120.92 g; Bł.: 26.53 g; Sól: 4.96 g;		

		KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD C1 Podstawowa ciężarnych	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD C2 Łatwo strawna karmiących	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 3/P5 Łatwostr a z ograniczeniem tłuszczów	KRK- WAD 4- Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żoładkowych
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,_) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Dżem 25 g 1 szt Sliwka 180 g	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,_) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Dżem 25 g 1 szt Sliwka 180 g	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,_) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	
	II SN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,_) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,_) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		(dla dzieci) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,_) (dla dzieci) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,_) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,_) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,_) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Szpinak 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 z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,_) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,_) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,_) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,_) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Szpinak gotowany z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD								
	Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR,_) Pomidor 80 g Rukola 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 35 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
		E: 2508.65 kcal; B: 91.41 g; T: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; W: 372.00 g; W tym cukry: 98.59 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 7.11 g;	E: 2659.57 kcal; B: 93.94 g; T: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; W: 402.38 g; W tym cukry: 107.07 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 7.14 g;	E: 2656.20 kcal; B: 93.92 g; T: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 401.31 g; W tym cukry: 102.24 g; Bł.: 36.70 g; Sól: 7.14 g;	E: 2314.38 kcal; B: 91.55 g; T: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W: 349.54 g; W tym cukry: 87.48 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 5.79 g;	E: 2598.20 kcal; B: 98.43 g; T: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 407.44 g; W tym cukry: 97.19 g; Bł.: 27.53 g; Sól: 6.28 g;	E: 2461.93 kcal; B: 94.06 g; T: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 378.85 g; W tym cukry: 91.13 g; Bł.: 26.31 g; Sól: 5.82 g;	E: 2390.27 kcal; B: 100.30 g; T: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; W: 379.70 g; W tym cukry: 95.67 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 5.91 g;	E: 2151.06 kcal; B: 85.45 g; T: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 347.15 g; W tym cukry: 87.76 g; Bł.: 32.12 g; Sól: 6.79 g;

		KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD C1 Podstawowa ciężarnych	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD C2 Łatwo strawna karmiących	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 3/P5 Łatwostr a z ograniczeniem tłuszczów	KRK- WAD 4- Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żoładkowych						
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Ketchup 30 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g		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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g					
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		(dla dzieci) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)							
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot z jabłek z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD														
	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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata lodowa 35 g			
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jablkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jablkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		E: 2395.16 kcal; B: 102.06 g; T: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 319.32 g; W tym cukry: 50.35 g; Bł.: 35.14 g; Sól: 12.37 g;	E: 2459.16 kcal; B: 105.96 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; W: 324.62 g; W tym cukry: 54.55 g; Bł.: 35.14 g; Sól: 12.47 g;	E: 2478.39 kcal; B: 103.50 g; T: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; W: 332.66 g; W tym cukry: 68.12 g; Bł.: 32.21 g; Sól: 12.48 g;	E: 2127.54 kcal; B: 90.63 g; T: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; W: 308.81 g; W tym cukry: 60.01 g; Bł.: 28.00 g; Sól: 4.91 g;	E: 2327.22 kcal; B: 98.80 g; T: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 342.84 g; W tym cukry: 65.34 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 5.44 g;	E: 2210.77 kcal; B: 92.07 g; T: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W: 322.15 g; W tym cukry: 77.78 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 5.02 g;	E: 2100.34 kcal; B: 94.36 g; T: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; W: 313.95 g; W tym cukry: 64.20 g; Bł.: 28.00 g; Sól: 4.89 g;	E: 2041.05 kcal; B: 88.59 g; T: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; W: 308.54 g; W tym cukry: 73.94 g; Bł.: 24.25 g; Sól: 5.16 g;						

		KRK- WAD 1 Podstawowa	KRK- WAD C1 Podstawowa ciężarnych	KRK- WAD P1 Podstawowa dziecięca	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD C2 Łatwo strawna karmiących	KRK- WAD P2 Łatwo strawna dziecięca	KRK- WAD 3/P5 Łatwostr a z ograniczeniem tłuszczów	KRK- WAD 4- Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żoładkowych		
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>)	
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		(dla dzieci) Jabłko 150 g					
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Kompot z jabłek z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z jabłek z/c 250 ml		Grysiwka () 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, _</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD										
	Kolejca	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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Pomidor 80 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Pomidor 80 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Pomidor 80 g	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2, _</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2, _</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2, _</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2, _</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2, _</u>)		
		E: 2669.92 kcal; B: 134.09 g; T: 99.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; W: 322.27 g; W tym cukry: 64.32 g; Bł.: 29.93 g; Sól: 7.85 g;	E: 2744.92 kcal; B: 134.69 g; T: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; W: 340.42 g; W tym cukry: 78.87 g; Bł.: 32.93 g; Sól: 7.86 g;	E: 2741.55 kcal; B: 134.67 g; T: 100.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; W: 339.35 g; W tym cukry: 74.04 g; Bł.: 32.97 g; Sól: 7.86 g;	E: 2364.94 kcal; B: 120.45 g; T: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; W: 302.02 g; W tym cukry: 53.47 g; Bł.: 21.98 g; Sól: 6.42 g;	E: 2495.84 kcal; B: 124.61 g; T: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 343.28 g; W tym cukry: 68.50 g; Bł.: 25.70 g; Sól: 6.83 g;	E: 2382.07 kcal; B: 121.03 g; T: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 319.13 g; W tym cukry: 63.19 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 6.45 g;	E: 2093.30 kcal; B: 109.99 g; T: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; W: 304.38 g; W tym cukry: 82.33 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 5.82 g;	E: 2258.91 kcal; B: 106.47 g; T: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 314.75 g; W tym cukry: 72.14 g; Bł.: 25.89 g; Sól: 5.86 g;		

	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	KKRK- WAD 7/P13 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- WAD 9/P9 Bogatobiałkowa	KRK- WAD 10/P10 Niskobiałkowa	KRK- WAD 11 GLU/P11 Bezglutenowa	KRK- WAD 11 ML/LA/P15 Bez białka mleka i laktozy	KRK- WAD 11 WE/P14 Vegetariańska	KRK- WAD 11 Biegunkowa	
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JECZ, GLU</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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, MLE</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</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, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt
	II SN	Jabłko 150 g	(dla dzieci) Jabłko 150 g			(dla dzieci) Jabłko 150 g		Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g (<u>MLE</u>) Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL, MLE</u>) Ryż z jabłkiem prażonym 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml						Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, MLE</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, MLE</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, MLE</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna porcjowa 15g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL, MLE</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 300 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 25 g 2 szt
	PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)		
		E: 2142.49 kcal; B: 89.11 g; T: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 309.85 g; W tym cukry: 67.20 g; Bł.: 41.52 g; Sól: 6.92 g;	E: 2079.83 kcal; B: 81.96 g; T: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; W: 347.55 g; W tym cukry: 98.84 g; Bł.: 30.51 g; Sól: 5.47 g;	E: 2459.52 kcal; B: 109.68 g; T: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 355.90 g; W tym cukry: 99.47 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 7.47 g;	E: 2281.61 kcal; B: 58.63 g; T: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; W: 361.58 g; W tym cukry: 82.83 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 5.72 g;	E: 2063.34 kcal; B: 65.38 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W: 314.46 g; W tym cukry: 89.55 g; Bł.: 27.47 g; Sól: 3.56 g;	E: 2021.31 kcal; B: 65.32 g; T: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; W: 329.27 g; W tym cukry: 86.52 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 5.94 g;	E: 2459.64 kcal; B: 85.10 g; T: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 380.26 g; W tym cukry: 106.15 g; Bł.: 44.05 g; Sól: 7.21 g;	E: 1998.30 kcal; B: 36.80 g; T: 33.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; W: 397.20 g; W tym cukry: 137.35 g; Bł.: 9.57 g; Sól: 2.86 g;

	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	KKRK- WAD 7/P13 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- WAD 9/P9 Bogatobiałkowa	KRK- WAD 10/P10 Niskobiałkowa	KRK- WAD 11 GL/P11 Bezglutenowa	KRK- WAD 11 ML/LA/P15 Bez białka mleka i laktozy	KRK- WAD 11 WE/P14 Vegetariańska	KRK- WAD 11 Biegunkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	(dla dzieci) Banan 1szt. 1 szt				(dla dzieci) Banan 1szt. 1 szt		Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wołowa 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wołowa 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy 250 g Bitka wołowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Dyńa duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Piecarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)							Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 300 g
PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	E: 2278.97 kcal; B: 119.42 g; T: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 299.49 g; W tym cukry: 44.58 g; Bł.: 39.52 g; Sól: 6.68 g;	E: 2360.08 kcal; B: 113.65 g; T: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; W: 371.86 g; W tym cukry: 106.39 g; Bł.: 22.11 g; Sól: 4.92 g;	E: 2834.44 kcal; B: 134.14 g; T: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 409.42 g; W tym cukry: 107.33 g; Bł.: 24.35 g; Sól: 6.31 g;	E: 1984.27 kcal; B: 52.94 g; T: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 326.05 g; W tym cukry: 59.15 g; Bł.: 23.98 g; Sól: 4.29 g;	E: 2495.15 kcal; B: 92.70 g; T: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; W: 373.68 g; W tym cukry: 87.94 g; Bł.: 22.10 g; Sól: 3.32 g;	E: 2364.04 kcal; B: 93.52 g; T: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; W: 368.93 g; W tym cukry: 102.53 g; Bł.: 27.18 g; Sól: 5.78 g;	E: 2874.84 kcal; B: 104.15 g; T: 98.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; W: 411.35 g; W tym cukry: 99.99 g; Bł.: 32.90 g; Sól: 6.36 g;	E: 1985.31 kcal; B: 37.21 g; T: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; W: 395.82 g; W tym cukry: 136.52 g; Bł.: 9.60 g; Sól: 2.93 g;

	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	KKRK- WAD 7/P13 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- WAD 9/P9 Bogatobiałkowa	KRK- WAD 10/P10 Niskobiałkowa	KRK- WAD 11 GL/P11 Bezglutenowa	KRK- WAD 11 ML/LA/P15 Bez białka mleka i laktozy	KRK- WAD 11 WE/P14 Vegetariańska	KRK- WAD 11 Biegunkowa	
2023-11-15 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Sałata zielona 20 g	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko 150 g Miód (25g) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt
		II SN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	(dla dzieci) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		(dla dzieci) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	(dla dzieci) Banan 1szt. 1 szt	(dla dzieci) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
2023-11-15 środa	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Jabłko 150 g						Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
2023-11-15 środa	Kolecja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata lodowa 35 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 25 g 2 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g	
		PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		E: 2321.72 kcal; B: 99.55 g; T: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W: 337.84 g; W tym cukry: 71.14 g; Bł.: 37.80 g; Sól: 7.34 g;	E: 2132.76 kcal; B: 85.75 g; T: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 358.59 g; W tym cukry: 83.48 g; Bł.: 19.97 g; Sól: 5.00 g;	E: 2658.86 kcal; B: 121.38 g; T: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W: 375.95 g; W tym cukry: 85.73 g; Bł.: 22.14 g; Sól: 6.38 g;	E: 2298.29 kcal; B: 51.22 g; T: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 406.42 g; W tym cukry: 70.59 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 4.62 g;	E: 2204.66 kcal; B: 75.81 g; T: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 330.89 g; W tym cukry: 77.75 g; Bł.: 17.70 g; Sól: 3.99 g;	E: 2386.27 kcal; B: 72.54 g; T: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; W: 411.76 g; W tym cukry: 115.85 g; Bł.: 25.90 g; Sól: 5.49 g;	E: 2595.76 kcal; B: 90.24 g; T: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 407.00 g; W tym cukry: 86.15 g; Bł.: 30.91 g; Sól: 7.36 g;	E: 1985.31 kcal; B: 37.21 g; T: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; W: 395.82 g; W tym cukry: 136.52 g; Bł.: 9.60 g; Sól: 2.93 g;

	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	KKRK- WAD 7/P13 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- WAD 9/P9 Bogatobiałkowa	KRK- WAD 10/P10 Niskobiałkowa	KRK- WAD 11 GL/P11 Bezglutenowa	KRK- WAD 11 ML/LA/P15 Bez białka mleka i laktozy	KRK- WAD 11 WE/P14 Vegetariańska	KRK- WAD 11 Biegunkowa	
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt
		Jabłko 150 g	(dla dzieci) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			(dla dzieci) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
2023-11-16 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiówka () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)						Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
2023-11-16 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ.</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 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 Hummus 70 g (<u>SEZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Kleik ryżowy na wodzie 300 g
		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	E: 2278.57 kcal; B: 99.90 g; T: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 333.94 g; W tym cukry: 61.21 g; Bł.: 46.47 g; Sól: 6.38 g;	E: 2397.83 kcal; B: 100.50 g; T: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; W: 367.04 g; W tym cukry: 96.13 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 4.93 g;	E: 2501.57 kcal; B: 102.82 g; T: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 367.39 g; W tym cukry: 96.23 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 5.05 g;	E: 2126.65 kcal; B: 50.44 g; T: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; W: 375.29 g; W tym cukry: 100.90 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 4.39 g;	E: 2312.56 kcal; B: 74.01 g; T: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; W: 335.82 g; W tym cukry: 76.37 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 2.84 g;	E: 2376.98 kcal; B: 79.44 g; T: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; W: 370.35 g; W tym cukry: 107.08 g; Bł.: 26.35 g; Sól: 4.91 g;	E: 2609.54 kcal; B: 83.61 g; T: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; W: 394.39 g; W tym cukry: 98.92 g; Bł.: 41.86 g; Sól: 7.66 g;	E: 1985.31 kcal; B: 37.21 g; T: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; W: 395.82 g; W tym cukry: 136.52 g; Bł.: 9.60 g; Sól: 2.93 g;	

	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	KKRK- WAD 7/P13 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- WAD 9/P9 Bogatobiałkowa	KRK- WAD 10/P10 Niskobiałkowa	KRK- WAD 11 GL/P11 Bezglutenowa	KRK- WAD 11 ML/LA/P15 Bez białka mleka i laktozy	KRK- WAD 11 WE/P14 Vegetariańska	KRK- WAD 11 Biegunkowa	
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sliwka 180 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt
	II SN	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	(dla dzieci) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) (dla dzieci) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			(dla dzieci) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (dla dzieci) Wafle ryżowe 30 g	(dla dzieci) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) (dla dzieci) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	(dla dzieci) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (dla dzieci) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g							Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	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 natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Kleik ryżowy na wodzie 300 g
PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	E: 2278.32 kcal; B: 104.69 g; T: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; W: 292.47 g; W tym cukry: 56.32 g; Bł.: 36.48 g; Sól: 7.00 g;	E: 2390.27 kcal; B: 100.30 g; T: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; W: 379.70 g; W tym cukry: 95.67 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 5.91 g;	E: 2657.77 kcal; B: 118.49 g; T: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 389.56 g; W tym cukry: 98.68 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 6.28 g;	E: 2097.14 kcal; B: 58.51 g; T: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 325.88 g; W tym cukry: 49.96 g; Bł.: 25.41 g; Sól: 4.63 g;	E: 2150.71 kcal; B: 62.77 g; T: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 326.76 g; W tym cukry: 83.31 g; Bł.: 21.19 g; Sól: 3.17 g;	E: 2094.43 kcal; B: 71.13 g; T: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; W: 347.16 g; W tym cukry: 82.40 g; Bł.: 24.16 g; Sól: 5.83 g;	E: 2693.57 kcal; B: 93.14 g; T: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 406.48 g; W tym cukry: 109.88 g; Bł.: 37.25 g; Sól: 6.16 g;	E: 1985.31 kcal; B: 37.21 g; T: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; W: 395.82 g; W tym cukry: 136.52 g; Bł.: 9.60 g; Sól: 2.93 g;	

	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	KKRK- WAD 7/P13 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- WAD 9/P9 Bogatobiałkowa	KRK- WAD 10/P10 Niskobiałkowa	KRK- WAD 11 GL/P11 Bezglutenowa	KRK- WAD 11 ML/LA/P15 Bez białka mleka i laktozy	KRK- WAD 11 WE/P14 Vegetariańska	KRK- WAD 11 Biegunkowa	
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z młkiem/p 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p 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>) Miód (25g) 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p 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>) Miód (25g) 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p 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>) Hummus zielony z ciecierzycy 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN	(dla dzieci) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			(dla dzieci) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	(dla dzieci) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	(dla dzieci) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
2023-11-18 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą vegetariańskie # 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryzowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml						
2023-11-18 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g 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 Sałata lodowa 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 300 g
		PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g						
		E: 2156.21 kcal; B: 107.52 g; T: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 299.43 g; W tym cukry: 41.33 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 9.64 g;	E: 2100.34 kcal; B: 94.36 g; T: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; W: 313.95 g; W tym cukry: 64.20 g; Bł.: 28.00 g; Sól: 4.89 g;	E: 2266.67 kcal; B: 105.55 g; T: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W: 315.39 g; W tym cukry: 64.46 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 6.14 g;	E: 2115.69 kcal; B: 59.85 g; T: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; W: 362.25 g; W tym cukry: 79.71 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 3.68 g;	E: 2256.09 kcal; B: 82.77 g; T: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; W: 309.17 g; W tym cukry: 57.19 g; Bł.: 25.65 g; Sól: 3.29 g;	E: 2211.54 kcal; B: 88.55 g; T: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; W: 328.46 g; W tym cukry: 67.74 g; Bł.: 32.26 g; Sól: 6.29 g;	E: 2011.84 kcal; B: 68.08 g; T: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; W: 326.72 g; W tym cukry: 70.11 g; Bł.: 37.63 g; Sól: 6.13 g;	E: 1998.30 kcal; B: 37.10 g; T: 33.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; W: 397.20 g; W tym cukry: 137.35 g; Bł.: 9.57 g; Sól: 2.95 g;

	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	KKRK- WAD 7/P13 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- WAD 9/P9 Bogatobiałkowa	KRK- WAD 10/P10 Niskobiałkowa	KRK- WAD 11 GLU/P11 Bezglutenowa	KRK- WAD 11 ML/LA/P15 Bez białka mleka i laktozy	KRK- WAD 11 WE/P14 Vegetariańska	KRK- WAD 11 Biegunkowa	
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko 150 g	(dla dzieci) Jabłko 150 g		(dla dzieci) Jabłko 150 g			Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
2023-11-19 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw b/c () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)						Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
2023-11-19 niedziela	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 300 g	
		PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Jabłko pieczone 150 g		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
		E: 2430.72 kcal; B: 127.61 g; T: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; W: 295.62 g; W tym cukry: 65.72 g; Bł.: 35.56 g; Sól: 7.31 g;	E: 2093.30 kcal; B: 109.99 g; T: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; W: 304.38 g; W tym cukry: 82.33 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 5.82 g;	E: 2504.04 kcal; B: 130.59 g; T: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; W: 322.33 g; W tym cukry: 68.12 g; Bł.: 25.00 g; Sól: 8.39 g;	E: 2251.56 kcal; B: 92.52 g; T: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; W: 331.25 g; W tym cukry: 106.15 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 6.00 g;	E: 2175.03 kcal; B: 93.77 g; T: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 278.69 g; W tym cukry: 74.02 g; Bł.: 23.37 g; Sól: 3.97 g;	E: 2371.70 kcal; B: 95.13 g; T: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 359.16 g; W tym cukry: 129.46 g; Bł.: 29.85 g; Sól: 6.48 g;	E: 2611.52 kcal; B: 103.67 g; T: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 382.62 g; W tym cukry: 78.64 g; Bł.: 41.04 g; Sól: 7.35 g;	E: 1985.31 kcal; B: 37.21 g; T: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; W: 395.82 g; W tym cukry: 136.52 g; Bł.: 9.60 g; Sól: 2.93 g;