

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Jabłko 150 g					Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyisiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	E: 2397.70 kcal; B: 72.50 g; T: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 375.44 g; W tym cukry: 106.88 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 9.09 g;	E: 2032.43 kcal; B: 67.04 g; T: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; W: 338.61 g; W tym cukry: 133.05 g; Bł.: 21.28 g; Sól: 5.63 g;	E: 2637.87 kcal; B: 88.11 g; T: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 420.91 g; W tym cukry: 143.24 g; Bł.: 29.53 g; Sól: 8.82 g;	E: 2505.87 kcal; B: 83.39 g; T: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 389.76 g; W tym cukry: 93.88 g; Bł.: 25.80 g; Sól: 7.00 g;	E: 2021.95 kcal; B: 82.40 g; T: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 321.36 g; W tym cukry: 49.77 g; Bł.: 17.54 g; Sól: 7.39 g;	E: 2124.75 kcal; B: 81.23 g; T: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 317.15 g; W tym cukry: 49.46 g; Bł.: 17.69 g; Sól: 7.46 g;	E: 2405.03 kcal; B: 102.67 g; T: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 310.76 g; W tym cukry: 53.04 g; Bł.: 39.40 g; Sól: 10.42 g;	E: 2196.11 kcal; B: 91.38 g; T: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 312.18 g; W tym cukry: 47.65 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 8.94 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Mandarynka 100 g	Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)					Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z twaróżkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wiewprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wiewprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Ser żółty 15 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	E: 2580.26 kcal; B: 98.19 g; T: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; W: 376.92 g; W tym cukry: 67.70 g; Bt.: 28.04 g; Sól: 9.19 g;	E: 1923.21 kcal; B: 69.81 g; T: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 301.66 g; W tym cukry: 88.68 g; Bt.: 19.24 g; Sól: 5.26 g;	E: 2924.26 kcal; B: 109.82 g; T: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; W: 434.48 g; W tym cukry: 102.76 g; Bt.: 27.19 g; Sól: 8.72 g;	E: 2490.67 kcal; B: 96.04 g; T: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W: 372.52 g; W tym cukry: 67.34 g; Bt.: 26.78 g; Sól: 8.38 g;	E: 2524.61 kcal; B: 115.12 g; T: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; W: 354.29 g; W tym cukry: 57.18 g; Bt.: 21.16 g; Sól: 8.02 g;	E: 2610.12 kcal; B: 107.28 g; T: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; W: 372.06 g; W tym cukry: 65.98 g; Bt.: 20.19 g; Sól: 7.87 g;	E: 2438.37 kcal; B: 103.01 g; T: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; W: 334.66 g; W tym cukry: 54.27 g; Bt.: 31.75 g; Sól: 8.07 g;	E: 2456.98 kcal; B: 96.73 g; T: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 357.59 g; W tym cukry: 60.41 g; Bt.: 26.99 g; Sól: 8.00 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2024-01-24 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Sok jablkowy 100 % 0,2l 1 szt							Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 50 g (RYB.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
PN	Kiwi 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	E: 2216.82 kcal; B: 86.33 g; T: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 322.49 g; W tym cukry: 65.58 g; Bł.: 30.22 g; Sól: 8.91 g;	E: 1789.99 kcal; B: 76.42 g; T: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 267.52 g; W tym cukry: 106.14 g; Bł.: 20.47 g; Sól: 5.09 g;	E: 2658.33 kcal; B: 101.97 g; T: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; W: 398.14 g; W tym cukry: 115.00 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 9.37 g;	E: 2219.49 kcal; B: 85.12 g; T: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 336.43 g; W tym cukry: 73.39 g; Bł.: 31.90 g; Sól: 8.46 g;	E: 1980.67 kcal; B: 84.68 g; T: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; W: 319.31 g; W tym cukry: 71.39 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 7.99 g;	E: 2180.37 kcal; B: 82.11 g; T: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; W: 331.16 g; W tym cukry: 79.86 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 7.70 g;	E: 2195.43 kcal; B: 98.06 g; T: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; W: 288.61 g; W tym cukry: 51.63 g; Bł.: 34.05 g; Sól: 8.30 g;	E: 2185.38 kcal; B: 80.14 g; T: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 323.21 g; W tym cukry: 61.68 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 8.35 g;	

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszaný pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kartacze z cebulą i boczkami* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kartacze z cebulą i boczkami* 160 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kartacze z cebulą i boczkami* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 150 g					Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	E: 2569.14 kcal; B: 72.85 g; T: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; W: 381.20 g; W tym cukry: 88.02 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 8.98 g;	E: 1815.50 kcal; B: 57.32 g; T: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; W: 279.74 g; W tym cukry: 102.41 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 5.44 g;	E: 2726.80 kcal; B: 84.66 g; T: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; W: 391.06 g; W tym cukry: 122.39 g; Bł.: 31.34 g; Sól: 8.26 g;	E: 2383.57 kcal; B: 87.44 g; T: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 385.79 g; W tym cukry: 79.26 g; Bł.: 33.80 g; Sól: 7.63 g;	E: 2230.89 kcal; B: 104.89 g; T: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Bł.: 341.50 g; W tym cukry: 54.83 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 8.00 g;	E: 2255.52 kcal; B: 94.15 g; T: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; W: 337.43 g; W tym cukry: 66.96 g; Bł.: 25.56 g; Sól: 7.29 g;	E: 2327.68 kcal; B: 99.34 g; T: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 337.25 g; W tym cukry: 65.72 g; Bł.: 43.41 g; Sól: 7.32 g;	E: 2277.20 kcal; B: 92.46 g; T: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 347.74 g; W tym cukry: 54.74 g; Bł.: 31.26 g; Sól: 8.65 g;	

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Mandarynka 150 g Kakao z makiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 40 g Mandarynka 150 g Kakao z makiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z makiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kakao z makiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
		II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 120 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt							Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
Kolejca	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	E: 2878.04 kcal; B: 105.73 g; T: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; W: 392.57 g; W tym cukry: 103.04 g; Bl.: 34.66 g; Sól: 7.83 g;	E: 2324.77 kcal; B: 93.36 g; T: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 324.15 g; W tym cukry: 117.25 g; Bl.: 25.55 g; Sól: 4.58 g;	E: 3395.00 kcal; B: 132.87 g; T: 113.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; W: 473.96 g; W tym cukry: 133.71 g; Bl.: 35.24 g; Sól: 8.18 g;	E: 2653.24 kcal; B: 103.32 g; T: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; W: 386.11 g; W tym cukry: 101.75 g; Bl.: 35.14 g; Sól: 7.27 g;	E: 2575.60 kcal; B: 133.37 g; T: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; W: 351.43 g; W tym cukry: 80.47 g; Bl.: 29.98 g; Sól: 7.53 g;	E: 2565.86 kcal; B: 106.89 g; T: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 387.07 g; W tym cukry: 91.48 g; Bl.: 28.04 g; Sól: 6.62 g;	E: 2421.69 kcal; B: 120.38 g; T: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; W: 304.70 g; W tym cukry: 63.56 g; Bl.: 36.94 g; Sól: 6.73 g;	E: 2414.79 kcal; B: 105.12 g; T: 82.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 326.99 g; W tym cukry: 59.37 g; Bl.: 36.75 g; Sól: 8.53 g;	

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, maslo 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszaný pszenno-żytni 45g, maslo 5g, twarozek 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jablka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 150 g Gulasz wieprzowy-dieta 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jablka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jablka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy-dieta 250 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalkow miesa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalkow miesa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalkow miesa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalkow miesa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalkow miesa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z polaczonych kawalkow miesa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (MLE) Pomidor 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (MLE)
	FN	Pomarańcza 250g 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2559.15 kcal; B: 91.64 g; T: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 380.16 g; W tym cukry: 77.24 g; Bł.: 35.95 g; Sól: 10.46 g;	E: 1958.94 kcal; B: 73.26 g; T: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 286.46 g; W tym cukry: 95.09 g; Bł.: 21.92 g; Sól: 8.21 g;	E: 2863.50 kcal; B: 102.69 g; T: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; W: 429.53 g; W tym cukry: 106.53 g; Bł.: 33.81 g; Sól: 12.44 g;	E: 2243.83 kcal; B: 84.59 g; T: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; W: 384.54 g; W tym cukry: 77.43 g; Bł.: 31.89 g; Sól: 8.80 g;	E: 2149.17 kcal; B: 103.33 g; T: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; W: 319.89 g; W tym cukry: 58.32 g; Bł.: 20.50 g; Sól: 8.95 g;	E: 2318.83 kcal; B: 100.76 g; T: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 321.48 g; W tym cukry: 70.14 g; Bł.: 21.40 g; Sól: 9.21 g;	E: 2377.33 kcal; B: 102.33 g; T: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; W: 335.52 g; W tym cukry: 63.55 g; Bł.: 40.19 g; Sól: 7.99 g;	E: 2257.02 kcal; B: 98.45 g; T: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 311.91 g; W tym cukry: 45.05 g; Bł.: 23.77 g; Sól: 9.62 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb pszenney 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenney 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek 110 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt						Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 120 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Budyń z udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Budyń z udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 30 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenney 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenney 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	E: 2763.06 kcal; B: 105.02 g; T: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; W: 357.90 g; W tym cukry: 63.01 g; Bl.: 29.94 g; Sól: 8.79 g;	E: 2216.59 kcal; B: 85.84 g; T: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 301.90 g; W tym cukry: 105.96 g; Bl.: 23.80 g; Sól: 5.35 g;	E: 3160.62 kcal; B: 116.10 g; T: 113.01 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; W: 434.30 g; W tym cukry: 112.55 g; Bl.: 33.54 g; Sól: 9.12 g;	E: 2647.61 kcal; B: 98.72 g; T: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; W: 395.34 g; W tym cukry: 85.84 g; Bl.: 28.52 g; Sól: 7.52 g;	E: 2199.77 kcal; B: 102.39 g; T: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; W: 316.88 g; W tym cukry: 43.36 g; Bl.: 20.16 g; Sól: 6.79 g;	E: 2380.82 kcal; B: 90.31 g; T: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; W: 367.30 g; W tym cukry: 54.79 g; Bl.: 20.40 g; Sól: 7.15 g;	E: 2489.54 kcal; B: 114.30 g; T: 97.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; W: 304.44 g; W tym cukry: 51.59 g; Bl.: 34.81 g; Sól: 7.60 g;	E: 2291.37 kcal; B: 92.42 g; T: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 334.04 g; W tym cukry: 51.58 g; Bl.: 28.14 g; Sól: 7.32 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mandarynka 100 g	Plątki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mandarynka 100 g	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)						Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sytko (bez soli) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sytko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sytko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sytko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalaifur gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sytko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalaifur gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)
	E: 2475.09 kcal; B: 78.77 g; T: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; W: 400.56 g; W tym cukry: 82.03 g; Bł.: 34.78 g; Sól: 7.33 g;	E: 1995.58 kcal; B: 66.42 g; T: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 326.51 g; W tym cukry: 99.65 g; Bł.: 20.69 g; Sól: 4.53 g;	E: 2940.31 kcal; B: 97.59 g; T: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 475.32 g; W tym cukry: 113.99 g; Bł.: 38.80 g; Sól: 7.79 g;	E: 2356.83 kcal; B: 71.40 g; T: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 389.37 g; W tym cukry: 84.27 g; Bł.: 24.47 g; Sól: 7.32 g;	E: 2255.65 kcal; B: 72.25 g; T: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; W: 390.72 g; W tym cukry: 73.50 g; Bł.: 20.73 g; Sól: 6.83 g;	E: 2338.71 kcal; B: 71.68 g; T: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 389.90 g; W tym cukry: 72.54 g; Bł.: 23.85 g; Sól: 6.70 g;	E: 2464.94 kcal; B: 113.84 g; T: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; W: 333.52 g; W tym cukry: 55.87 g; Bł.: 46.14 g; Sól: 7.58 g;	E: 2251.44 kcal; B: 95.70 g; T: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; W: 330.71 g; W tym cukry: 44.64 g; Bł.: 28.53 g; Sól: 7.85 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)					Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
2024-01-30 wtorek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
2024-01-30 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		E: 2480.81 kcal; B: 95.92 g; T: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; W: 364.63 g; W tym cukry: 76.05 g; Bl.: 34.10 g; Sól: 9.29 g;	E: 1929.21 kcal; B: 73.46 g; T: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 289.13 g; W tym cukry: 83.23 g; Bl.: 23.78 g; Sól: 5.77 g;	E: 2926.81 kcal; B: 112.70 g; T: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; W: 434.26 g; W tym cukry: 93.93 g; Bl.: 35.00 g; Sól: 9.86 g;	E: 2422.60 kcal; B: 92.79 g; T: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 366.78 g; W tym cukry: 79.09 g; Bl.: 34.82 g; Sól: 8.98 g;	E: 2395.10 kcal; B: 112.66 g; T: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; W: 365.48 g; W tym cukry: 83.46 g; Bl.: 30.67 g; Sól: 8.80 g;	E: 2501.85 kcal; B: 102.92 g; T: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; W: 374.06 g; W tym cukry: 90.15 g; Bl.: 26.63 g; Sól: 8.46 g;	E: 2371.92 kcal; B: 103.27 g; T: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; W: 326.73 g; W tym cukry: 64.47 g; Bl.: 38.98 g; Sól: 8.10 g;	E: 2378.24 kcal; B: 96.85 g; T: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 340.68 g; W tym cukry: 54.78 g; Bl.: 34.50 g; Sól: 9.04 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb pszenny 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekciem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykciem prasowana z dodatkiem surowców więprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekciem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykciem prasowana z dodatkiem surowców więprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)					Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Salatka szwedzka () 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 120 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 50 g (GLU PSZ, JAJ) Salatka szwedzka () 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Salatka szwedzka () 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka szwedzka () 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL) Pomidor 50 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL) Pomidor 50 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL) Pomidor 50 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL) Pomidor 50 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE)
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2357.56 kcal; B: 83.92 g; T: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 372.37 g; W tym cukry: 68.12 g; Bł.: 31.96 g; Sól: 9.26 g;	E: 1875.16 kcal; B: 66.24 g; T: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; W: 287.41 g; W tym cukry: 90.69 g; Bł.: 20.82 g; Sól: 6.43 g;	E: 2882.39 kcal; B: 101.16 g; T: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; W: 440.43 g; W tym cukry: 100.97 g; Bł.: 31.83 g; Sól: 9.46 g;	E: 2446.00 kcal; B: 99.23 g; T: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 369.26 g; W tym cukry: 69.96 g; Bł.: 30.43 g; Sól: 7.41 g;	E: 2463.49 kcal; B: 125.33 g; T: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 337.17 g; W tym cukry: 54.41 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 7.22 g;	E: 2386.81 kcal; B: 90.47 g; T: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; W: 370.66 g; W tym cukry: 64.27 g; Bł.: 24.26 g; Sól: 6.99 g;	E: 2202.48 kcal; B: 112.32 g; T: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 296.19 g; W tym cukry: 45.84 g; Bł.: 35.18 g; Sól: 9.65 g;	E: 2177.15 kcal; B: 84.29 g; T: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 335.08 g; W tym cukry: 54.15 g; Bł.: 33.61 g; Sól: 8.08 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb pszenney 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenney 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt					Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapusta i mies wp z lopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapusta i mies wp z lopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml
PD		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenney 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenney 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>SEL.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	E: 2860.02 kcal; B: 104.70 g; T: 103.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; W: 390.93 g; W tym cukry: 89.15 g; Bl.: 38.79 g; Sól: 10.85 g;	E: 2240.44 kcal; B: 92.03 g; T: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; W: 336.24 g; W tym cukry: 127.25 g; Bl.: 27.47 g; Sól: 7.10 g;	E: 3379.48 kcal; B: 119.57 g; T: 111.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; W: 489.56 g; W tym cukry: 139.82 g; Bl.: 42.77 g; Sól: 11.14 g;	E: 2613.95 kcal; B: 107.46 g; T: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W: 376.58 g; W tym cukry: 82.88 g; Bl.: 29.23 g; Sól: 10.40 g;	E: 2476.26 kcal; B: 126.07 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W: 342.01 g; W tym cukry: 64.37 g; Bl.: 21.90 g; Sól: 10.08 g;	E: 2527.56 kcal; B: 114.50 g; T: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; W: 346.97 g; W tym cukry: 75.28 g; Bl.: 20.36 g; Sól: 9.47 g;	E: 2797.95 kcal; B: 123.65 g; T: 99.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; W: 365.41 g; W tym cukry: 71.44 g; Bl.: 46.83 g; Sól: 9.97 g;	E: 2576.47 kcal; B: 114.74 g; T: 87.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 345.63 g; W tym cukry: 66.09 g; Bl.: 28.36 g; Sól: 10.16 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 40 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 110 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g
	ISN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 120 g Ryba smażona (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
Kolaacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Gruszka 1szt. 150 g			Jabłko 1 szt 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g
	E: 2538.17 kcal; B: 91.14 g; T: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 370.57 g; W tym cukry: 83.47 g; Bł.: 29.90 g; Sól: 8.25 g;	E: 2032.11 kcal; B: 80.61 g; T: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; W: 303.60 g; W tym cukry: 100.49 g; Bł.: 18.86 g; Sól: 5.37 g;	E: 3116.12 kcal; B: 120.00 g; T: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; W: 464.88 g; W tym cukry: 115.35 g; Bł.: 31.30 g; Sól: 8.63 g;	E: 2377.60 kcal; B: 92.41 g; T: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; W: 364.88 g; W tym cukry: 86.82 g; Bł.: 28.09 g; Sól: 6.58 g;	E: 2467.54 kcal; B: 128.48 g; T: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; W: 349.01 g; W tym cukry: 73.30 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 6.80 g;	E: 2472.10 kcal; B: 96.86 g; T: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; W: 385.74 g; W tym cukry: 81.56 g; Bł.: 25.90 g; Sól: 7.28 g;	E: 2179.61 kcal; B: 102.04 g; T: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; W: 287.07 g; W tym cukry: 52.56 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 7.73 g;	E: 2522.67 kcal; B: 107.34 g; T: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 381.61 g; W tym cukry: 55.87 g; Bł.: 30.96 g; Sól: 9.14 g;

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 15 g (SEL.) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN		Jabłko 150 g					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.)	
	FN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2503.75 kcal; B: 85.31 g; T: 90.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; W: 348.35 g; W tym cukry: 66.53 g; Bt.: 30.29 g; Sól: 11.90 g;	E: 1922.16 kcal; B: 68.29 g; T: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; W: 281.32 g; W tym cukry: 100.19 g; Bt.: 23.41 g; Sól: 7.94 g;	E: 2911.87 kcal; B: 98.29 g; T: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; W: 423.70 g; W tym cukry: 114.03 g; Bt.: 35.80 g; Sól: 12.78 g;	E: 2269.82 kcal; B: 80.76 g; T: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 360.50 g; W tym cukry: 64.61 g; Bt.: 30.84 g; Sól: 9.47 g;	E: 2070.26 kcal; B: 88.08 g; T: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; W: 325.97 g; W tym cukry: 56.63 g; Bt.: 25.72 g; Sól: 9.44 g;	E: 2491.76 kcal; B: 99.37 g; T: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; W: 343.41 g; W tym cukry: 62.83 g; Bt.: 23.09 g; Sól: 10.08 g;	E: 2328.09 kcal; B: 95.72 g; T: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; W: 293.71 g; W tym cukry: 45.94 g; Bt.: 35.22 g; Sól: 10.72 g;	E: 2452.69 kcal; B: 96.66 g; T: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 341.97 g; W tym cukry: 43.16 g; Bt.: 29.11 g; Sól: 10.28 g;	

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI		
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 15 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						Kanapka z pasztelem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarog 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 120 g Kotlet schabowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)						Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>)						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2731.54 kcal; B: 95.02 g; T: 99.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; W: 379.49 g; W tym cukry: 87.51 g; Bl.: 30.29 g; Sól: 8.77 g;	E: 2004.48 kcal; B: 68.17 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 295.99 g; W tym cukry: 97.71 g; Bl.: 20.57 g; Sól: 5.01 g;	E: 3184.50 kcal; B: 113.29 g; T: 108.74 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; W: 452.28 g; W tym cukry: 108.03 g; Bl.: 31.32 g; Sól: 9.23 g;	E: 2421.98 kcal; B: 104.39 g; T: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 355.83 g; W tym cukry: 76.89 g; Bl.: 24.41 g; Sól: 7.69 g;	E: 2256.57 kcal; B: 136.85 g; T: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; W: 312.30 g; W tym cukry: 53.05 g; Bl.: 15.63 g; Sól: 7.26 g;	E: 2353.77 kcal; B: 95.68 g; T: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 350.66 g; W tym cukry: 64.49 g; Bl.: 19.41 g; Sól: 6.84 g;	E: 2407.59 kcal; B: 122.71 g; T: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; W: 292.43 g; W tym cukry: 61.24 g; Bl.: 32.89 g; Sól: 8.74 g;	E: 2261.73 kcal; B: 94.96 g; T: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 316.75 g; W tym cukry: 37.92 g; Bl.: 26.19 g; Sól: 7.99 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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