

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2026-02-16 poniedziałek	niadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 20 g Serek homo.naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 20 g Serek homo.naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Serek homo.naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 50 g Serek homo.naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ</u>)
	II				Kanapka z szynk drobiow WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza gryczana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 20 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus jogurt&zbo a i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 50 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Mus jogurt&zbo a i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zbo a i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	
	Warto energetyczna: 2074.47 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W glowodany ogółem: 295.69 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 9.60 g;	Warto energetyczna: 1962.57 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; W glowodany ogółem: 300.64 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.31 g;	Warto energetyczna: 1972.00 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; W glowodany ogółem: 310.30 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 6.62 g;	Warto energetyczna: 2061.83 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W glowodany ogółem: 278.58 g; W tym cukry: 48.00 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 12.08 g;	Warto energetyczna: 1658.46 kcal; Białko ogółem: 59.35 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; W glowodany ogółem: 234.33 g; W tym cukry: 43.34 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 3.73 g;	Warto energetyczna: 2190.81 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W glowodany ogółem: 296.50 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 8.71 g;	

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
niadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Papryka wie a 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU, YT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (MLE) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 20 g (mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (MLE) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 20 g (mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Papryka wie a 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, w dzona, parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 50 g (mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ)	
	II				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ry na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ) Sos meksyka ski 100 g (GLU PSZ, S02) wikła z chrzanem 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ry na sypko 120 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ry na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ry na sypko (br zowy) 120 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) wikła z chrzanem b/c 150 g (MLE, S02) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Ry na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ry na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (GLU PSZ) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretka drobiowa z ud cem z kurczaka 100 g (SEL) Ser óty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU, YT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretka drobiowa z ud cem z kurczaka 100 g (SEL) Twaro ek 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretka drobiowa z ud cem z kurczaka 100 g (SEL) Twaro ek 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretka drobiowa z ud cem z kurczaka 100 g (SEL) Ser óty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU, YT, GLU, OW, GLU J CZ, mo e zawiera : ORZ, SEZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretka drobiowa z ud cem z kurczaka 100 g (SEL) Twaro ek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretka drobiowa z ud cem z kurczaka 100 g (SEL) Twaro ek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Dro d ówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Kanapka z szynk drobiow WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Dro d ówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Warto energetyczna: 2334.28 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; W glowodany ogółem: 317.84 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.28 g;	Warto energetyczna: 2180.25 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; W glowodany ogółem: 311.94 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 6.35 g;	Warto energetyczna: 2283.45 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; W glowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.67 g;	Warto energetyczna: 2209.81 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; W glowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 8.51 g;	Warto energetyczna: 1783.69 kcal; Białko ogółem: 65.23 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; W glowodany ogółem: 249.71 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 2.23 g;	Warto energetyczna: 2352.37 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W glowodany ogółem: 311.94 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.81 g;	

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2026-02-18	rodzina	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ GLU YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLU J CZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ GLU YT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLU J CZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLU J CZ)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLU J CZ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ GLU YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ GLU YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU YT, GLU J CZ)
		N			Mandarynka 1 szt		
2026-02-18	rodzina	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ SEL) Makaron 135 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 120 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 135 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 120 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budy waniliowy b/c 150 ml (GLU PSZ, MLE)		
2026-02-18	rodzina	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ GLU YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz szczeci ski 30 g (RYB, SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ GLU YT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 20 g (RYB) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ GLU YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 20 g (RYB) Serek naturalny Bieluch 20 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ GLU YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 30 g (RYB) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 30 g (RYB) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ GLU YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (RYB) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z sol morsk 60 g 1 szt (mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEZ)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Warto energetyczna: 2261.42 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; W glowodany ogółem: 333.09 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.00 g;	Warto energetyczna: 2113.75 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W glowodany ogółem: 321.52 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 6.60 g;	Warto energetyczna: 2063.85 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W glowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 5.70 g;	Warto energetyczna: 2139.33 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W glowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.50 g;	Warto energetyczna: 1814.70 kcal; Białko ogółem: 62.69 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; W glowodany ogółem: 272.07 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 3.01 g;	Warto energetyczna: 2191.77 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W glowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 91.50 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 6.32 g;

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2026-02-19 czwartek	niadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka wie a 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka wie a 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 50 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)
	II				Pomara cza 1 szt. 1 szt		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU YT.</u>) Fasolka po breto sku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU J CZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU J CZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU J CZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mi sem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 440 g (<u>SEL, GLU J CZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, w dzona, parzona 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 50 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
		Warto energetyczna: 2411.24 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; W głowodany ogółem: 375.98 g; W tym cukry: 101.28 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 9.61 g;	Warto energetyczna: 2162.81 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; W głowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 6.17 g;	Warto energetyczna: 2154.81 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; W głowodany ogółem: 343.18 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 5.12 g;	Warto energetyczna: 1998.14 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; W głowodany ogółem: 307.01 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 6.06 g;	Warto energetyczna: 1887.19 kcal; Białko ogółem: 60.87 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; W głowodany ogółem: 293.75 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 2.41 g;	Warto energetyczna: 2426.36 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W głowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.32 g;

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
niadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Jabłko 1 szt 1 szt D em 30 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 20 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt D em 30 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 20 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt D em 30 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ,</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryn 250 ml Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g D em 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryn 250 ml Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt D em 30 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ,</u>)
II				Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Szpinakowa z zacierk 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Piecze z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierk 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Piecze z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierk 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Piecze z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierk 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Piecze z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Piecze z ryby mielonej (Morszczuk)(bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierk 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Piecze z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryn 250 ml Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natk pietruszki i cebul 30 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn 250 ml Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 20 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn 250 ml Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natk pietruszki 20 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn 250 ml Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natk pietruszki i cebul 30 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryn 250 ml Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn 250 ml Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Ciasto dro d owe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)			Kanapka z twaro kiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto dro d owe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)
	Warto energetyczna: 2211.62 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W glowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.65 g;	Warto energetyczna: 2198.19 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W glowodany ogółem: 344.82 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.24 g;	Warto energetyczna: 2274.59 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W glowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.97 g;	Warto energetyczna: 2015.45 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; W glowodany ogółem: 290.95 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 8.30 g;	Warto energetyczna: 1668.03 kcal; Białko ogółem: 47.07 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; W glowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 3.13 g;	Warto energetyczna: 2313.50 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W glowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.75 g;

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2026-02-21 sobota	niadanie	Platki j czmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU J CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser oty 30 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,w dzony,parzony bez osłonki 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)	Platki j czmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU J CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)	Platki j czmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU J CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser oty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml	Platki j czmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU J CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 50 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>)
	II				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ry em 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ry em 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ry em 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 275 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ry em 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ry em 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ry em 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budy mietankowy b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaro ek 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaro ek 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaro ek 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus jogurt&zbo a i owoce le ne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, w dzona,parzona 30 g Twaro ek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 50 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zbo a i owoce le ne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Pieczyno chrupkie Fit Rolls gryczany z sol morsk 60g 1 szt (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Mus jogurt&zbo a i owoce le ne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	Warto energetyczna: 2241.67 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; W glowodany ogółem: 307.44 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 12.49 g;	Warto energetyczna: 1996.39 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W glowodany ogółem: 302.61 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 6.58 g;	Warto energetyczna: 2046.40 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W glowodany ogółem: 307.83 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 5.90 g;	Warto energetyczna: 2249.12 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; W glowodany ogółem: 314.53 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.11 g;	Warto energetyczna: 1726.69 kcal; Białko ogółem: 60.03 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; W glowodany ogółem: 250.63 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 2.44 g;	Warto energetyczna: 2288.85 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; W glowodany ogółem: 300.78 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 7.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW NIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2026-02-22 niedziela	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR) Ser oły 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J CZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU, YT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z d emem brzoskwiowym 20 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J CZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z d emem brzoskwiowym 20 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J CZ)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J CZ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser oły 30 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z d emem brzoskwiowym 30 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z d emem brzoskwiowym 50 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 50 g (mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J CZ)
	II				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty peki skiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty peki skiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Pomara cza 1 szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU, YT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 20 g Serek homo. naturalny 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 20 g Serek homo. naturalny 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Sok przecierowy Kubu 0,3L 1 szt		Kanapka z szynk (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Sok przecierowy Kubu 0,3L 1 szt	
		Warto energetyczna: 2286.02 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W glowodany ogółem: 307.69 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 7.35 g;	Warto energetyczna: 2186.73 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W glowodany ogółem: 318.00 g; W tym cukry: 96.09 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.71 g;	Warto energetyczna: 2253.26 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W glowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 5.86 g;	Warto energetyczna: 2311.75 kcal; Białko ogółem: 128.74 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; W glowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 10.44 g;	Warto energetyczna: 1892.52 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; W glowodany ogółem: 267.97 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 3.54 g;	Warto energetyczna: 2565.75 kcal; Białko ogółem: 143.99 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; W glowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.18 g;

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
niadanie	I	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU, YT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 20 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 20 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ.)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ.) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,w dzona,parzona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 50 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ.)
	II				Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-02-23 poniedziałek	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ry na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ry na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapu niak z kapusty kiszonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ry na sypko (br zowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ry na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ry na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budy mietankowy b/c 150 ml (GLU PSZ, MLE.)		
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU, YT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 20 g (mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 20 g (mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,w dzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 50 g (mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z twaro kiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	
		Warto energetyczna: 1991.12 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; W głowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 101.78 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.57 g;	Warto energetyczna: 1884.67 kcal; Białko ogółem: 60.49 g; Tłuszcz: 38.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W głowodany ogółem: 334.54 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.40 g;	Warto energetyczna: 1876.67 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; W głowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 4.35 g;	Warto energetyczna: 2133.83 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W głowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 8.96 g;	Warto energetyczna: 1615.91 kcal; Białko ogółem: 38.23 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; W głowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 0.97 g;	Warto energetyczna: 2041.20 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W głowodany ogółem: 336.51 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.44 g;

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2026-02-24 wtorek	niadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Twaro ek 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J, CZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 20 g Twaro ek 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J, CZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 20 g Twaro ek 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J, CZ,</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J, CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Twaro ek 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Twaro ek 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J, CZ,</u>)
	II Z				Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza j czmienna/sypko 135 g (<u>GLU J, CZ,</u>) Piecze rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza j czmienna/sypko 120 g (<u>GLU J, CZ,</u>) Piecze rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza j czmienna/sypko 120 g (<u>GLU J, CZ,</u>) Piecze rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza j czmienna/sypko 135 g (<u>GLU J, CZ,</u>) Piecze rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek wie y 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 20 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 20 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek wie y 80 g Mus jogurt&zbo a i owoce le ne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 50 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zbo a i owoce le ne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)			Kanapka z serem ótym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser óty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zbo a i owoce le ne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Warto energetyczna: 2172.94 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; W glowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.15 g;	Warto energetyczna: 1993.51 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W glowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.84 g;	Warto energetyczna: 1985.51 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W glowodany ogółem: 309.18 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 5.79 g;	Warto energetyczna: 2099.83 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W glowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 70.45 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 8.09 g;	Warto energetyczna: 1709.84 kcal; Białko ogółem: 63.52 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; W glowodany ogółem: 242.64 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 3.29 g;	Warto energetyczna: 2207.63 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W glowodany ogółem: 320.27 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 8.62 g;

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
niadanie	Ry na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 20 g (<u>MLE</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u>)	Ry na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 20 g (<u>MLE</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u>)	Ry na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 20 g (<u>MLE</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,w dzona,parzona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Ry na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u>)
	II			Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z ud ca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 275 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ry em 400 g (<u>MLE, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ry em 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,w dzona,parzona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, w dzona 50 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynk drobiow WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Warto energetyczna: 2102.04 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W glowodany ogółem: 312.78 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.70 g;	Warto energetyczna: 2054.38 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W glowodany ogółem: 303.10 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 8.54 g;	Warto energetyczna: 2259.14 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W glowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.59 g;	Warto energetyczna: 2040.20 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W glowodany ogółem: 269.86 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 9.85 g;	Warto energetyczna: 1759.30 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; W glowodany ogółem: 243.27 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 4.18 g;	Warto energetyczna: 2419.64 kcal; Białko ogółem: 141.79 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W glowodany ogółem: 300.47 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 9.84 g;

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaro ek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 30 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 30 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ</u>)
	Z			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapust i mi s wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mi sno warzywny (z mi sa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mi sno warzywny (z mi sa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 135 g Sos mi sno warzywny (z mi sa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mi sno warzywny (z mi sa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mi sno warzywny (z mi sa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 50 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z sol morsk 60 g 1 szt (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	
	Warto energetyczna: 2074.51 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W glowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.66 g;	Warto energetyczna: 1963.77 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W glowodany ogółem: 299.64 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.69 g;	Warto energetyczna: 1955.77 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W glowodany ogółem: 292.24 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.64 g;	Warto energetyczna: 2146.69 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; W glowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.65 g;	Warto energetyczna: 1690.40 kcal; Białko ogółem: 54.34 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; W glowodany ogółem: 246.63 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 2.96 g;	Warto energetyczna: 2210.36 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; W glowodany ogółem: 301.56 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.63 g;

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
niadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Powidła liwkowe 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE,) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) D em 30 g Serek homo. naturalny 20 g (MLE,) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 20 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) D em 30 g Serek homo. naturalny 20 g (MLE,) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 20 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ,)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ,) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo. naturalny 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 30 g (MLE,) Schab pieczony w r kawie 30 g Powidła liwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 50 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) D em 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J CZ,)
	II			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
Obiad	Kalafiorowa z ry em 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiakowa 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiakowa 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 275 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ry em 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ry owa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (SEL,) Warzywa po grecku (bez glutenu) 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ry owa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z cebul i koperkiem 30 g (JAJ, GOR,) Pasta z twarogu z natk pietruszki 30 g (MLE,) Ogórek wie y 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 20 g (JAJ, MLE,) Pasta z twarogu z natk pietruszki 20 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 20 g (JAJ, MLE,) Pasta z twarogu z natk pietruszki 20 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE,) Pasta z twarogu z natk pietruszki 30 g (MLE,) Ogórek wie y 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE,) Pasta z twarogu z natk pietruszki 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z natk pietruszki 50 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto dro d owe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)			Kanapka z serem ótym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser óły 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Warto energetyczna: 2243.32 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; W glowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.42 g;	Warto energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W glowodany ogółem: 350.94 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.78 g;	Warto energetyczna: 2277.09 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W glowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 5.97 g;	Warto energetyczna: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W glowodany ogółem: 273.61 g; W tym cukry: 39.33 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.07 g;	Warto energetyczna: 1786.97 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; W glowodany ogółem: 274.65 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 2.42 g;	Warto energetyczna: 2320.98 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; W glowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.33 g;

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
niadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Twaro ek 30 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J, CZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU, YT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 20 g Twaro ek 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J, CZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 20 g Twaro ek 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J, CZ)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J, CZ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Twaro ek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Twaro ek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 50 g Twaro ek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU J, CZ)
	N			Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza j czmienna/sypko 135 g (GLU J, CZ) Gulasz z ol dków drobiowych 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza j czmienna/sypko 120 g (GLU J, CZ) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka 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 j czmienna/sypko 120 g (GLU J, CZ) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza j czmienna/sypko 120 g (GLU J, CZ) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Ry na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza j czmienna/sypko 135 g (GLU J, CZ) Potrawka drobiowa 230 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml		
Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pier delikatna z kumej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek mietankowy naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (GLU PSZ, GLU, YT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pier delikatna z kumej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek mietankowy naturalny 20 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek mietankowy naturalny 20 g (MLE) Pier delikatna z kumej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pier delikatna z kumej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek mietankowy naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, mo e zawiera : ORZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek mietankowy naturalny 30 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, w dzony, parzony 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (GLU PSZ, GLU, YT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pier delikatna z kumej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek mietankowy naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Kanapka z serkiem niadaniwym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek niadaniwy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
	Warto energetyczna: 1948.01 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; W glowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.35 g;	Warto energetyczna: 1906.40 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; W glowodany ogółem: 304.77 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.65 g;	Warto energetyczna: 1898.40 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W glowodany ogółem: 297.37 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 5.60 g;	Warto energetyczna: 1965.81 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W glowodany ogółem: 281.71 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.43 g;	Warto energetyczna: 1699.13 kcal; Białko ogółem: 49.82 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; W glowodany ogółem: 254.87 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 3.02 g;	Warto energetyczna: 2142.37 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W glowodany ogółem: 308.54 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 8.11 g;

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
niadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser oły 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 20 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ,</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 30 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser oły 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony w r kawie 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ,</u>)
	II			Ma lanka 200 ml (<u>MLE,</u>)		
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 gotowane 200 g Schab gotowany 90 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 gotowane 375 g Schab gotowany 90 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 gotowane 200 g Schab gotowany 90 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 (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml 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 gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 20 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR,</u>) Twaro ek 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, mo e zawiera : ORZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 30 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryn Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okryw tłuszczow .w dzona,parzona 50 g (<u>mo e zawiera : SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU, YT, GLU, OW, GLU, J CZ, mo e zawiera : ORZ, SEZ,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Warto energetyczna: 2313.36 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; W głowodany ogółem: 304.55 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 8.83 g;	Warto energetyczna: 2094.43 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W głowodany ogółem: 301.93 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 6.73 g;	Warto energetyczna: 2211.74 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; W głowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 5.97 g;	Warto energetyczna: 1996.52 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; W głowodany ogółem: 271.18 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 11.35 g;	Warto energetyczna: 1754.20 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W głowodany ogółem: 234.86 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 2.90 g;	Warto energetyczna: 2245.88 kcal; Białko ogółem: 133.98 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; W głowodany ogółem: 294.79 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 7.87 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zbo a zawieraj ce gluten pszenny,
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 laktoz ,
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 - Mi czaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU YT - Zbo a zawierajace gluten ytni,
GLU OW - Zbo a zawieraj ce gluten owsiany,
GLU J CZ - Zbo a zawieraj ce gluten j czmienny,

Oznaczenia wska ników od .:

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