		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (***RYB, SEL,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Mix sałat 20 g Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2176.78 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2143.84 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2117.99 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 10.84 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml (***GLU PSZ,***)	Solferino () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Twarożek 80 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)		
		Wartość energetyczna: 2234.60 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 56.70 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2252.22 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2179.04 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.72 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z chrzanem () 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2474.14 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2114.09 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 364.23 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2283.57 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 7.85 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera () 150 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (***MLE, SEL,***)
	PD			Maślanka 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa () 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (***MLE, SEL,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)		
		Wartość energetyczna: 2391.39 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2380.76 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2325.05 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 6.80 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2431.76 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 402.02 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2294.57 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 391.72 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2284.82 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 6.80 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (***SOJ,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2493.71 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 371.08 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2256.79 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2358.17 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 7.85 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 80 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 80 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2255.32 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2152.83 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2074.74 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 278.77 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 6.27 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD			Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2357.35 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 398.69 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2262.25 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 410.36 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2168.81 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 49.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; W tym cukry: 44.56 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 9.42 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 80 g Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2083.16 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 351.04 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2065.10 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2056.28 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 7.34 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Śliwka szt 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Śliwka szt 2 szt
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos jarzynowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Kolacja	Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2387.30 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 385.70 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2411.82 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 412.18 g; W tym cukry: 106.23 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2395.24 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 388.71 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 8.39 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 150 g (***MLE, SEL,***)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński () -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński () -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 150 g (***MLE, SEL,***)
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Pasta z fasoli 60 g Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pasta z fasoli 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2462.52 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2127.56 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2463.38 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 390.03 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sól: 5.37 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2513.88 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2330.17 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2155.29 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 6.37 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (***MLE,***)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2171.42 kcal; Białko ogółem: 70.59 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2165.44 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2142.04 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 7.61 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2290.49 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2167.99 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2251.42 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 368.85 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 43.25 g; Sól: 6.66 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające 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 laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierajace gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany 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 węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,