

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)
	II SN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Fasolowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, 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> ,) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u> ,) Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2161.98 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.69 g; g;	Wartość energetyczna: 2035.40 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 34.72 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 11.13 g; g;	Wartość energetyczna: 2159.60 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.10 g; g;	Wartość energetyczna: 1991.98 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 288.89 g; W tym cukry: 31.17 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 11.18 g; g;	Wartość energetyczna: 2146.41 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 11.45 g; g;	Wartość energetyczna: 2219.00 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.63 g; g;	Wartość energetyczna: 2225.57 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 10.40 g; g;	Wartość energetyczna: 2168.06 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 107.43 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 9.43 g; g;	

	KRK- JPliI 1 Podstawowa	KRK- JPliI 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPliI 2 Łatwo strawna	KRK- JPliI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPliI 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPliI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPliI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPliI P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g		Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD				Sok pomidorowy 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretko drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretko drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g z (<u>SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2021.68 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1996.08 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2161.28 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1986.66 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2053.52 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2220.68 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2301.33 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2145.65 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 6.34 g;	

		KRK- JPilI 1 Podstawowa	KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPilI 2 Łatwo strawna	KRK- JPilI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-12-24 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ketchup 10 g (SEL.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II ŚN					Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)			Galaretką o smaku cytrynowym 150 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami-podstawa 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		
		Wartość energetyczna: 2208.44 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; W tym cukry: 31.35 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; W tym cukry: 32.23 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2067.86 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2147.57 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 338.46 g; W tym cukry: 34.76 g; Błonnik pok.: 43.71 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2361.90 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2240.51 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 31.48 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2135.32 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 31.45 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2386.59 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 6.89 g;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszeki 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krem z dyni 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krem z dyni 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszeki 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z dyni 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krem z dyni 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszeki 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszeki 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszeki 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml						Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2272.12 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 45.14 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2137.35 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; W tym cukry: 42.98 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2178.52 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2074.08 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 300.99 g; W tym cukry: 55.74 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2124.62 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2237.92 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2339.08 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2456.09 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.29 g;	

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Kakaop/b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)				Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapuśta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos bazylowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos bazylowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos bazylowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos bazylowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Pomidorowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapuśta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g
	PD				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
Kolacja	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2187.03 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 300.69 g; W tym cukry: 26.76 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2113.90 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; W tym cukry: 21.26 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2100.28 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; W tym cukry: 27.17 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2021.97 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 295.38 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2075.77 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2159.68 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; W tym cukry: 27.89 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2271.88 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 27.71 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2425.24 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.57 g;

		KRK- JPII 1 Podstawowa	KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPII 2 Łatwo strawna	KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat						
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g						
	II ŚN					Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</u>)							
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml				Koperkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*. 250 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml						
	PD					Jabłko 1 szt 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g						
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2362.42 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 12.02 g;		Wartość energetyczna: 2337.08 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 10.88 g;		Wartość energetyczna: 2347.14 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 93.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.16 g;		Wartość energetyczna: 2176.99 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 9.31 g;		Wartość energetyczna: 2440.38 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 10.39 g;		Wartość energetyczna: 2406.54 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 7.69 g;		Wartość energetyczna: 2304.15 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 9.65 g;		Wartość energetyczna: 2081.61 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 10.26 g;

		KRK- JPilI 1 Podstawowa	KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPilI 2 Łatwo strawna	KRK- JPilI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Maślanka 150 ml (MLE)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 200 g Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 200 g Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ketchup 10 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2476.95 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 108.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 264.60 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2427.43 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 102.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 263.16 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2309.17 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2193.57 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 265.50 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2236.91 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2368.57 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2473.42 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 315.91 g; W tym cukry: 51.46 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2602.19 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 108.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 9.39 g;

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II SN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			Mandarynka 2 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1828.06 kcal; Białko ogółem: 68.86 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 297.58 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1817.75 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 288.23 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1931.71 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 313.52 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1896.23 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 32.87 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1966.33 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 38.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 31.63 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1991.11 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 35.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2065.20 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2337.43 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 7.25 g;

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron drobny na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN				Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)				Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g
	Kolejca	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2599.18 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 94.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2553.82 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 92.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2441.90 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2570.66 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 99.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 35.42 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2335.08 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 330.34 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2473.70 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 358.88 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2695.02 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g; W tym cukry: 41.96 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2225.63 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 9.59 g;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>), Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .)
II ŚN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), Sałata zielona 5 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego). 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego). 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego). 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego). 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ketchup 10 g (<u>SEL</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .)
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2417.87 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 383.95 g; W tym cukry: 130.74 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2123.91 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2286.16 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2123.64 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2224.35 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2317.96 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 381.52 g; W tym cukry: 93.60 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2358.77 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2245.75 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 5.94 g;

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II ŚN					Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.)	Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.)	Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g			Kiwi 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2073.21 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 295.80 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2058.25 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1985.53 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 284.72 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1978.96 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 1975.73 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 35.10 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2017.33 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2056.53 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 306.15 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2040.22 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 292.35 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 9.52 g;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomarańcza 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomarańcza 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2232.79 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2098.90 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 81.45 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2243.57 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1936.80 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1951.22 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 55.74 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2302.97 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2316.82 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2358.11 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 369.74 g; W tym cukry: 119.15 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.16 g;	

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN					Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z ziółków drobiowych. 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z ziółków drobiowych. 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2008.95 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 292.55 g; W tym cukry: 36.48 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 1878.23 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 280.05 g; W tym cukry: 35.17 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2032.76 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; W tym cukry: 40.44 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1901.06 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 291.28 g; W tym cukry: 39.58 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1955.14 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 44.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2003.00 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2182.28 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 37.47 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2143.83 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 9.08 g;

		KRK- JP1I 1 Podstawowa	KRK- JP1I 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP1I 2 Łatwo strawna	KRK- JP1I 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP1I 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP1I 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP1I 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP1I P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 80 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g
	II SN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN		Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		
		Wartość energetyczna: 2143.32 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2077.59 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 1905.19 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 282.43 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1937.97 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 37.77 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1991.67 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 320.33 g; W tym cukry: 35.98 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 1964.59 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 34.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 317.05 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2069.39 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2113.57 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.39 g;

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Mix салат 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2063.56 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 195.50 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2189.93 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 237.40 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1354.90 kcal; Białko ogółem: 32.29 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 260.61 g; W tym cukry: 5.41 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1619.95 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 28.19 g; Kw. tł. nasy.: 5.66 g; Węglowodany ogółem: 261.94 g; W tym cukry: 14.22 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2354.93 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 1377.52 kcal; Białko ogółem: 59.27 g; Tłuszcz: 40.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 201.46 g; W tym cukry: 92.32 g; Błonnik pok.: 14.23 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 1956.33 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2118.50 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 6.43 g;

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 160 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Brokułowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem 50 g	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi i selera 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
PD			Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2140.37 kcal; Białko ogółem: 136.89 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 211.70 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2148.17 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 226.88 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1645.91 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 30.57 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; Węglowodany ogółem: 311.23 g; W tym cukry: 13.10 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2282.04 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1280.65 kcal; Białko ogółem: 58.11 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 181.93 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 13.07 g; Sól: 2.69 g;	Wartość energetyczna: 1876.60 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 1742.45 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 255.66 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.13 g;

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	
2025-12-24 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretka o smaku cytrynowym 150 g				
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- jarzynowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami-dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami-podstawa 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Jarzynowa z ziemniakami-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 226.49 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1652.94 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 31.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.37 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; W tym cukry: 14.49 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2234.09 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 327.96 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1596.82 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 245.01 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sól: 2.88 g;	Wartość energetyczna: 2109.21 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2296.15 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 32.15 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.01 g;	

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>)	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- dyniowa JP11 () 800 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z dyni 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Budyń z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Krem z dyni 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Budyń z wieprzowiny 150 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Seler z marchewką gotowany z olejem 50 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Krem z dyni 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Budyń z wieprzowiny 150 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z jaj 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD	Biskopity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)			Mandarynka 150 g				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 15 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI,</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wieloolowcowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2224.56 kcal; Białko ogółem: 137.50 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 231.66 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2038.73 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 202.21 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1669.31 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 32.09 g; Kw. tł. nasy.: 6.39 g; Węglowodany ogółem: 265.62 g; W tym cukry: 14.72 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2361.08 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 49.40 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1587.72 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 226.62 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2136.59 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2546.72 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 8.70 g;	

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z ryżem JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- pomidorowa z ryżem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalaflor gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Kupasta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1995.01 kcal; Białko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 177.68 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2048.73 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 203.26 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1640.18 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 34.61 g; Kw. tł. nasy.: 6.86 g; Węglowodany ogółem: 263.02 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2224.73 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; W tym cukry: 28.97 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 1443.37 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 20.91 g; Błonnik pok.: 10.42 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 1949.81 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 282.05 g; W tym cukry: 28.95 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2165.80 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 29.44 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 6.53 g;

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*. 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*. 200 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*. 250 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyнки- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyнки- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z czarnuszką 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1892.33 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 264.88 g; W tym cukry: 14.16 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2710.16 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 120.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 1365.88 kcal; Białko ogółem: 50.77 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 164.30 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 13.26 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1793.41 kcal; Białko ogółem: 63.97 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 240.49 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2020.69 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.29 g;	

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g					Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL,</u>)	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL,</u>) Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 150 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biskopity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)					Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2275.93 kcal; Białko ogółem: 144.53 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 231.12 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2235.69 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 239.53 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1616.28 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 29.34 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 260.98 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2408.78 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 269.48 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1512.11 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 174.04 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 2067.12 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 269.48 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2380.61 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 88.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 8.80 g;

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Mix sałat 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 210.66 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1603.02 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.30 g; Kw. tł. nasy.: 5.12 g; Węglowodany ogółem: 261.86 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2051.16 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1152.29 kcal; Białko ogółem: 37.15 g; Tłuszcz: 32.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 186.46 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 13.11 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 1826.20 kcal; Białko ogółem: 66.14 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 291.09 g; W tym cukry: 75.17 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1890.45 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.98 g;	

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 80 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 150 g		
Obiad	Sonda Ob- solferino JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- solferino JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Krokiety ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Galaretkta o smaku pomarańczowym 150 g		
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2172.73 kcal; Białko ogółem: 138.53 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 217.34 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2173.77 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 231.27 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1618.57 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 28.44 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 262.15 g; W tym cukry: 12.87 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2665.55 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1262.54 kcal; Białko ogółem: 57.41 g; Tłuszcz: 29.13 g; Kw. tł. nasy.: 5.74 g; Węglowodany ogółem: 190.67 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 13.14 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 1836.78 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 37.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2375.97 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; W tym cukry: 39.67 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 7.07 g;

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska
2025-12-31 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLUPSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPil 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego). 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego). 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego). 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 150 g
	PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2142.60 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 213.86 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2101.48 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 215.92 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 1309.08 kcal; Białko ogółem: 31.27 g; Tłuszcz: 22.15 g; Kw. tł. nasy.: 4.02 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; W tym cukry: 4.14 g; Błonnik pok.: 10.11 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1854.07 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 255.33 g; W tym cukry: 13.24 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2532.50 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 365.30 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1519.74 kcal; Białko ogółem: 57.39 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 221.74 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 2.69 g;	Wartość energetyczna: 1836.67 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 278.49 g; W tym cukry: 88.74 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2155.09 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 6.54 g;

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
Obiad	Sonda Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos bazylowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 50 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krupnik jęczmienny 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Curry z ciecierzycą 300 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Kiwi 1 szt 1 szt		
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2109.68 kcal; Białko ogółem: 134.19 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 205.52 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1978.84 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 188.30 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1616.28 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 29.34 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 260.98 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2177.91 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 297.20 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1202.37 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 30.09 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; Węglowodany ogółem: 165.40 g; W tym cukry: 41.81 g; Błonnik pok.: 11.30 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 1612.14 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 228.62 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1991.68 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 287.04 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 7.98 g;

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Pomarańcza 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kalafiorowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix sałat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 231.56 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2206.57 kcal; Białko ogółem: 131.13 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 239.80 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 264.36 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2269.51 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 314.86 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1388.30 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 40.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 200.15 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1957.04 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2244.73 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 5.91 g;	

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 230 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolejca	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 222.59 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1606.77 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 31.98 g; Kw. tł. nasy.: 6.25 g; Węglowodany ogółem: 206.98 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2110.28 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; W tym cukry: 39.31 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 1211.17 kcal; Białko ogółem: 53.73 g; Tłuszcz: 32.87 g; Kw. tł. nasy.: 8.84 g; Węglowodany ogółem: 182.87 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 12.65 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 1876.61 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 291.45 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2155.41 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 313.18 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 10.16 g;

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			
	Wartość energetyczna: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 232.29 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.05 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1605.47 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 28.57 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 263.02 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2029.64 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 286.29 g; W tym cukry: 54.10 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 1140.27 kcal; Białko ogółem: 49.37 g; Tłuszcz: 33.16 g; Kw. tł. nasy.: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 164.89 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 10.32 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 1665.48 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 261.04 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2102.32 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.48 g;	

2025-12-22 poniedziałek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN		
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD		
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

2025-12-23 wtorek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN		
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD		
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN			
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

2025-12-24 środa		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2025-12-25 czwartek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN		
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD		
2025-12-25 czwartek	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

2025-12-26 piątek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2025-12-27 sobota		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN		
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD		
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

2025-12-28 niedziela		KRK- JP II WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2025-12-29 poniedziałek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2025-12-30 wtorek		KRK- JPii WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-01-01 czwartek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-01-02 piątek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-01-03 sobota		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-01-04 niedziela		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN		
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD		
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg 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,