

	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	Platki pszenne 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>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Platki pszenne 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 Filet zapiekany drobiowy 60 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) 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 Filet zapiekany drobiowy 60 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>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Platki pszenne 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Platki pszenne 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>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem/dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)						
Kolejca	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>) Szynka z bójnicka-z dodat.wody,parzony, pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Szynka z bójnicka-z dodat.wody,parzony, pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z bójnicka-z dodat.wody,parzony, pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Szynka z bójnicka-z dodat.wody,parzony, pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2066.17 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2086.20 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2097.59 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1900.63 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; W tym cukry: 26.71 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2126.84 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; W tym cukry: 27.03 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2210.46 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2194.80 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2045.69 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.14 g;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwa 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 Łatwa strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-03-17 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>) Bułka pszenna długa krojona 140 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>)	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>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 200 ml				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml	
Kolejka	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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>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 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 Salata zielona 10 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 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 Salata 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 Salata zielona 10 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 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 Salata zielona 10 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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 Salata 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 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 Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<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>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<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>) Salata zielona 5 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2018.44 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 1977.41 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; W tym cukry: 48.49 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2121.68 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 301.75 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 1984.70 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1994.32 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2153.48 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2429.17 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2086.23 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.70 g;	

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwa strawnna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawnna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawnna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-03-18 środa	Sniadanie	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 Salata zielona 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 Salata 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 Pomidor 80 g Salata zielona 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 Salata zielona 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 Salata zielona 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 Salata zielona 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 Salata zielona 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.) 5g (<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.) 5g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
2026-03-18 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</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 marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 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>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</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 marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 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>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 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 marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 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 marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 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 marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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>)
2026-03-18 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 Salata 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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.) 5g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1981.12 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1832.53 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 275.70 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2050.36 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1904.82 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 30.40 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2034.28 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; W tym cukry: 29.96 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2098.27 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 44.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2101.30 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; W tym cukry: 107.89 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.36 g;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwa strawnna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawnna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawnna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ketchup 10 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)						
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	
		Wartość energetyczna: 2298.49 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2193.33 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2115.72 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 296.30 g; W tym cukry: 39.12 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1964.11 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2041.67 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2276.72 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2060.50 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 6.75 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	
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/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) Twarożek 40 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/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) Twarożek 40 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/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) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/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) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/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 Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/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 Twarożek 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/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) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
2026-03-20 piątek	Obiad	Krem z zielonych warzyw *(SEL) 350 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(SEL) 350 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(SEL) 350 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(SEL) 350 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(SEL) 350 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(SEL) 350 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(SEL) 350 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(SEL) 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt						Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml
2026-03-20 piątek	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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE) 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 Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g	
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE) Serek homo. naturalny 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2010.78 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2079.35 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1915.67 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 283.37 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1973.85 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2138.75 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2275.59 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2301.50 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 5.92 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	
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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	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, GLU JECZ.</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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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, 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	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	
		II SN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<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, MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<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>)	
2026-03-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
2026-03-21 sobota	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 cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 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 cieszynki-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, MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<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: 2222.11 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2196.43 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2240.72 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 287.47 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2079.64 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2340.18 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2300.12 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2207.99 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 309.68 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2146.19 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 309.68 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 10.76 g;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwa strawnna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawnna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawnna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/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 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/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 młkiem/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 10 g	Kawa zbożowa z młkiem/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 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/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) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 140 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 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/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 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/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	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Udki gotowane 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udki gotowane 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udki gotowane 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udki gotowane 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udki gotowane 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udki gotowane 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udki gotowane 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) 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 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 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 warzywny 0,3l 1 szt (SEL)		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)		Sok wieolowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2384.56 kcal; Białko ogółem: 134.08 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2399.02 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz: 92.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2376.98 kcal; Białko ogółem: 130.60 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2202.94 kcal; Białko ogółem: 137.36 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 283.88 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2304.11 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2436.38 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2506.40 kcal; Białko ogółem: 130.03 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2491.07 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.25 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	
2026-03-23 poniedziałek	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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.)	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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 250 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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
		II SN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Racuchy z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 (MLE.)
	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 Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Pasta z twarogu 80 g (MLE.) 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1821.66 kcal; Białko ogółem: 68.86 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1817.75 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1891.41 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1889.83 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 31.15 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 1926.03 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; W tym cukry: 31.04 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1950.81 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 35.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 346.39 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2018.50 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2302.24 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 9.33 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	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z makiem/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,) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z makiem/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,) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ketchup 10 g (SEL,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/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 Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/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 Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z makiem/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 Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Makaron drobny na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z makiem/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,) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)						Jabłko 150 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (MLE,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (MLE,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sospinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Sospinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (MLE,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (MLE,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)						Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g	
Kolejka	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami * 80 g (RYB, SEL,) Ketchup 10 g (SEL,) 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami * 80 g (RYB, 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami * 80 g (RYB, 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (RYB, SEL,) 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 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 (GLU PSZ,)	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		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	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)			
		Wartość energetyczna: 2614.38 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 35.15 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2581.47 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 95.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2467.51 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2585.87 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 101.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 32.15 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2360.69 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2499.31 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2708.18 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 376.34 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2244.69 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.53 g;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwa 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 Łatwa strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat		
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż 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), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ .)	Ryż 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), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ .)	Ryż 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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt	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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż 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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ .)	Ryż 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), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ .)	Ryż na mleku 250 ml (MLE), Kakaol/p b/c 250 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ .)	
		II ŚN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna (80%tł.) 5g (MLE), Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna (80%tł.) 5g (MLE), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 5 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ .)	
	Obiad	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ .)	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Krem z cukinii 250 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii 250 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE .)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL), Pomidor 80 g Sałata lodowa 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), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, 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), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 80 g Sałata lodowa 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), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .)	
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL .)	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna (80%tł.) 5g (MLE), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna (80%tł.) 5g (MLE), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2099.97 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2185.61 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2033.49 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2123.80 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2217.41 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2268.62 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2246.97 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 5.56 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	
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/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 Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z makiem/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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/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 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	
		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2026-03-26 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 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 łopatkami 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 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
		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 Pomidor 20 g			
2026-03-26 czwartek	Kolejka	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>)	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>) 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ</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	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, SO2</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 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	
		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)				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			
2026-03-26 czwartek	PN	Wartość energetyczna: 2326.40 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 362.59 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2163.00 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2173.53 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2162.77 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 33.69 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2169.94 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2205.33 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2234.13 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2116.25 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 10.12 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
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)
				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
2026-03-27 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (GLU PSZ, SEL) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
2026-03-27 piątek	Kolejca	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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 1 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2204.08 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2089.01 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2233.68 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1903.59 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1946.28 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2293.08 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2283.61 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2329.40 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 115.99 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.45 g;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwa 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	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Ketchup 10 g (SEL) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			
Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE)			
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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 (JAJ, MLE, SEL, GOR)	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2006.81 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 1876.09 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; W tym cukry: 34.90 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2032.76 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 304.65 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: 327.60 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: 327.60 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: 339.98 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: 340.69 g; W tym cukry: 37.47 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2101.83 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 9.09 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	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Ketchup 10 g (SEL,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 80 g 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 80 g 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g
	II SN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) 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			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, 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 (GLU PSZ, JAJ,)
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 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 (SEL,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2143.32 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 307.02 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: 297.10 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 1904.96 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 286.27 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1937.74 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1991.44 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 1964.36 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 34.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 321.97 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2069.16 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 26.07 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: 327.16 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-16 poniedziałek	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>)	Płatki pszenne 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 Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne 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>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne 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 Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)							
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- dyniowa z ziemniakami 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	Dyniowa z ziemniakami 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	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g					
	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 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 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2133.87 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 208.71 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2154.69 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 232.83 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 3.33 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1709.49 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 31.97 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 279.15 g; W tym cukry: 14.68 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1177.44 kcal; Białko ogółem: 46.18 g; Tłuszcz: 29.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 192.41 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 10.45 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 1828.61 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2064.17 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.20 g;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-17 wtorek	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 pot. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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 pot. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 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 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>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami 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	Brokułowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem 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	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 pot. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 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 pot. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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 pot. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna kaiserka 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Waffle ryżowe 30 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2134.53 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 208.77 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1351.14 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 265.21 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1629.60 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 30.38 g; Kw. tł. nasy.: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 263.74 g; W tym cukry: 13.25 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1180.00 kcal; Białko ogółem: 58.36 g; Tłuszcz: 34.31 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 169.52 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 14.73 g; Sól: 2.87 g;	Wartość energetyczna: 1943.42 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1986.73 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 9.96 g;	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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-18 środa	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 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Sałata zielona 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 Sałata zielona 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 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem 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	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 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>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</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 marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Biszkopyt 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 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)			Wafle ryżowe 30 g			Banan 1szt. 1 szt		
PN	Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1351.13 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 265.21 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1616.18 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 28.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.65 g; Węglowodany ogółem: 264.62 g; W tym cukry: 13.76 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1397.80 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 210.50 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 1885.57 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; W tym cukry: 100.26 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2025.85 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 6.34 g;	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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-19 czwartek	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, 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 lodowa 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt brzoskwinowy 100g 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 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto 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	Ziemniaczana 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 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto 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>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 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 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</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	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1616.13 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 28.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.12 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1315.30 kcal; Białko ogółem: 53.03 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 173.66 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 1803.00 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2216.44 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.35 g;	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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-20 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)	Kasza manna 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 Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna 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>) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
2026-03-20 piątek	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Papka Ob- szpinakowa z zacierką 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	Krem z zielonych warzyw *() 150 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, 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 Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD		Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml				
2026-03-20 piątek	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g Pomarańcza 150 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 natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2276.53 kcal; Białko ogółem: 144.89 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 229.23 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2236.29 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 237.64 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 267.96 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1326.34 kcal; Białko ogółem: 49.46 g; Tłuszcz: 34.54 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 216.52 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 2.87 g;	Wartość energetyczna: 1893.82 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 307.09 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2315.45 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 5.39 g;	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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-21 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 Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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 pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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, łopatka 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 Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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 Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		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- 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	Koperkowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 50 g Buraczki gotowane drobno tarte 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata 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 cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.97 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 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: 268.48 g; W tym cukry: 14.16 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1414.77 kcal; Białko ogółem: 62.69 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 165.07 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 11.11 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1860.06 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 260.81 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1850.93 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 39.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 7.89 g;	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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-22 niedziela	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 drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- rosół z makaronem 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	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Grycikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, 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>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 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 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 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 80 g Sałata zielona 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 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 Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 10 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)			Wafle ryżowe 30 g			Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)
		Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 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: 264.58 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1594.05 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 178.67 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 13.50 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2143.19 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 273.19 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2269.20 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 11.55 g;	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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)							
2026-03-23 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	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	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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml						
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 2 szt								
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- wielowarzynna z ziemniakami 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	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 kiszonej 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	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa 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 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	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml						
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt									
Wartość energetyczna: 2134.53 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 208.77 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.59 g;		Wartość energetyczna: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.23 g;		Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 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: 265.46 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.82 g;		Wartość energetyczna: 1135.02 kcal; Białko ogółem: 36.74 g; Tłuszcz: 32.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 187.33 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 12.64 g; Sól: 3.03 g;		Wartość energetyczna: 1797.41 kcal; Białko ogółem: 65.45 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6.21 g;		Wartość energetyczna: 1884.05 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 306.39 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.35 g;		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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-24 wtorek	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>)	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 Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	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 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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>) Buraczki gotowane 50 g 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 wieprzowa 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>) 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>) 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 Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g					
Kolejaja	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	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 kiel.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 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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 Pomidor 80 g 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 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>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)			Wafle ryżowe 30 g			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2173.33 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 215.45 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2174.37 kcal; Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 229.38 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 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: 265.75 g; W tym cukry: 12.87 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1294.04 kcal; Białko ogółem: 59.93 g; Tłuszcz: 31.47 g; Kw. tł. nasy.: 7.42 g; Węglowodany ogółem: 193.38 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 13.14 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1868.28 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2308.62 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 7.07 g;	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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-25 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 Necowka-wędlina średnio rozdrobniona, wp., pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>GLU PSZ, 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>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	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>) 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>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	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- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- grysikowa 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	Krem z cukinii 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z cukinii 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Krem z cukinii 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD	Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, 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>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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>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 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 Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2175.33 kcal; Białko ogółem: 137.13 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 216.48 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 229.99 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1309.08 kcal; Białko ogółem: 31.27 g; Tłuszcz: 22.15 g; Kw. tł. nasy.: 4.02 g; Węglowodany ogółem: 256.50 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: 258.93 g; W tym cukry: 13.24 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1417.88 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 36.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 214.61 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1810.33 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2062.80 kcal; Białko ogółem: 68.51 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 5.71 g;	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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-26 czwartek	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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>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>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą kiszona i pieczarkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 150 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Kiwi 1 szt 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 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 150 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 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	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>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Wafle ryżowe 30 g			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2047.86 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 200.78 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 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: 264.58 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1344.71 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 181.99 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 11.69 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 1709.84 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 241.13 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2179.38 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.01 g;	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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-27 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, 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 Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	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 Jabłko 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 JECZ,</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 Jabłko 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
2026-03-27 piątek	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	Kalafirowa 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>)	Kalafirowa 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	Kalafirowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka 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	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
2026-03-27 piątek	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 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>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	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: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 237.91 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 267.96 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1388.30 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 40.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 202.58 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1951.65 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2220.97 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.25 g;	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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-28 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 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 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt					
	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 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 50 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 * 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	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałata 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 Sałata z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 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: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1606.77 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 31.98 g; Kw. tł. nasy.: 6.25 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1169.17 kcal; Białko ogółem: 51.90 g; Tłuszcz: 31.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 181.58 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 1834.61 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2126.94 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 10.05 g;	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 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-29 niedziela	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, 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 Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna 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>) Serek homo. naturalny 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>) 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	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makaronem 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	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD					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	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 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 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>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 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 Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2265.47 kcal; Białko ogółem: 142.93 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 135.21 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 238.35 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1642.29 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 32.32 g; Kw. tł. nasy.: 6.57 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 14.49 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1140.20 kcal; Białko ogółem: 49.37 g; Tłuszcz: 33.16 g; Kw. tł. nasy.: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 167.22 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 10.32 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 1665.25 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 266.03 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 20.50 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: 314.59 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.48 g;	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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,