		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron (pełnoziarnisty) ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron (pełnoziarnisty) ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron (pełnoziarnisty) ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/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 zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2313.03 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2208.88 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2069.92 kcal; Białko ogółem: 67.56 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2061.63 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.94 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok pomidorowy 150 ml
	PD		Sok pomidorowy 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1993.42 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1973.47 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2048.66 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1867.28 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 6.94 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-11-26 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2083.39 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 347.87 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2095.64 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2065.28 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 1915.60 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 309.89 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 10.58 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)			
		Wartość energetyczna: 2179.45 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2023.51 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; W tym cukry: 33.40 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2028.44 kcal; Białko ogółem: 71.69 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1899.00 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 5.83 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)		Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2059.13 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2151.53 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 296.62 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2013.95 kcal; Białko ogółem: 63.04 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; W tym cukry: 106.53 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2232.06 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 9.32 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 80 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 80 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2102.32 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2074.91 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2011.75 kcal; Białko ogółem: 69.24 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1888.01 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 7.26 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2358.88 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 281.85 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2329.07 kcal; Białko ogółem: 127.45 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2292.13 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2080.38 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 266.92 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 5.92 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (***GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	
	PD		Mandarynka 2 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i papryki 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i papryki 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2269.26 kcal; Białko ogółem: 63.13 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2134.67 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2146.36 kcal; Białko ogółem: 61.17 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2001.68 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.86 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2231.80 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2121.80 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 35.74 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2084.42 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1946.99 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 7.13 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-12-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2197.41 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2027.53 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2040.45 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 43.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 1981.68 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.10 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2109.05 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2035.93 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; W tym cukry: 37.99 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2039.41 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1868.01 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 7.89 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.85 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2156.24 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 96.85 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2074.31 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 290.96 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2059.65 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 100.25 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1890.70 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 302.49 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 5.47 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***)	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2045.62 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2004.00 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2266.39 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 375.56 g; W tym cukry: 107.67 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 1888.22 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 306.00 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 8.91 g;

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kapusta zasmażana () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Maślanka 150 ml (***MLE,***)
	PD		Maślanka 150 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2125.65 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1920.22 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; W tym cukry: 45.32 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2041.62 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1804.44 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 34.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 5.94 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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