

	KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	
	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JE CZ.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.)
	Obiad	
	Brokułowa z ryżem 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 100 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	
Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1467.28 kcal; Białko ogółem: 59.23 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sód: 2144.08 mg;	Wartość energetyczna: 1539.96 kcal; Białko ogółem: 56.83 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 237.07 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sód: 2304.76 mg;

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SÓJ.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona* z marchewką 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 1962.46 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 251.20 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sód: 1953.11 mg;	Wartość energetyczna: 1899.29 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 257.75 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 15.70 g; Sód: 1979.79 mg;

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-06-24 środa	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>
	Obiad	<p>Grysikowa 200 ml (GLU PSZ, SEL,) ziemniaki młode gotowane 100 g Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa 200 ml (GLU PSZ, SEL,) ziemniaki młode gotowane 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2049.96 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sód: 2747.98 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1661.91 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 257.61 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sód: 2217.59 mg;</p>

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 250 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 250 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1907.73 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 259.03 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sód: 1822.41 mg;	Wartość energetyczna: 1803.89 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 258.12 g; W tym cukry: 66.72 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 2042.62 mg;

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem brzoskwiinowy 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem brzoskwiinowy 25g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane 100 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)	
		Wartość energetyczna: 1963.12 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 274.91 g; W tym cukry: 117.34 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sód: 1516.26 mg;	Wartość energetyczna: 1795.97 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 246.83 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 14.11 g; Sód: 1534.78 mg;

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w ostrońce niejadalnej) 140 g (GLU PSZ) Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1994.95 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 257.77 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sód: 2709.01 mg;	Wartość energetyczna: 1734.58 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 243.29 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sód: 2011.53 mg;

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 60 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1785.95 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 197.31 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 16.27 g; Sód: 2308.25 mg;	Wartość energetyczna: 1580.63 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 189.92 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sód: 2117.61 mg;

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Pasta warzywna 100 g (SEL,)
	PN	Banan 200 g	
		Wartość energetyczna: 1638.56 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 266.25 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sód: 1772.09 mg;	Wartość energetyczna: 1642.47 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 268.84 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sód: 1829.16 mg;

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)	Makaron drobny na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JEĆZ,) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JEĆZ,) Zrazik wołowy mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) 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: 1731.71 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 258.27 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sód: 1967.74 mg;	Wartość energetyczna: 1622.98 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 245.23 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sód: 1995.38 mg;

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-07-01 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabiko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabiko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	Obiad	Grysikowa 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g	
		Wartość energetyczna: 1945.71 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 125.08 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 2003.19 mg;	Wartość energetyczna: 1792.65 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 276.89 g; W tym cukry: 122.50 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sód: 1938.29 mg;

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatki 250 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 100 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasztet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Marchew gotowana plastry 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1829.22 kcal; Białko ogółem: 71.60 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 256.51 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sód: 2228.28 mg;	Wartość energetyczna: 1709.67 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 235.69 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sód: 2060.15 mg;

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-07-03 piątek	Sniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,) Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem truskawkowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	Obiad	Krupnik jęczmienny 200 ml (MLE, SĘL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki młode gotowane 100 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 200 ml (MLE, SĘL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki młode gotowane 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB,) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SĘL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	
		Wartość energetyczna: 1977,85 kcal; Białko ogółem: 78,45 g; Tłuszcz: 65,11 g; Kw. tł. nasy.: 20,98 g; Węglowodany ogółem: 281,35 g; W tym cukry: 123,68 g; Błonnik pok.: 20,73 g; Sód: 2496,58 mg;	Wartość energetyczna: 1757,84 kcal; Białko ogółem: 76,07 g; Tłuszcz: 54,60 g; Kw. tł. nasy.: 20,13 g; Węglowodany ogółem: 251,47 g; W tym cukry: 112,41 g; Błonnik pok.: 17,43 g; Sód: 2509,45 mg;

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-07-04 sobota	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 35 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2085.35 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 252.71 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sód: 2516.96 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1820.22 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 253.20 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sód: 2604.36 mg;</p>

		KRK- RYD P01 Podstawowa	KRK- RYD P02 Łatwo strawna
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	<p>Chleb Graham 35 g (GLU PSZ,)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE,)</p> <p>Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE,)</p> <p>Pierś delikatna drobiowa z połączonych kaw. fileta drob.parzona. w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>
	Obiad	<p>Pomidorowa z zacierką 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane 100 g</p> <p>Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Mizeria 200 g (MLE,)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z zacierką 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane 100 g</p> <p>Schab pieczony w rękawie 80 g</p> <p>Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL,)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE,)</p> <p>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE,)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE,)</p> <p>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE,)</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL ,)	
		<p>Wartość energetyczna: 1545.10 kcal; Białko ogółem: 66.43 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 215.28 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sód: 2935.21 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1528.16 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 215.92 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 3200.48 mg;</p>

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,
SO2 - 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,