

|                         |  | 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   |
|-------------------------|--|---|---|--|---|
| 2026-01-19 poniedziałek | Śniadanie  | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | II ŚN  |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |  |   |
|                         | Obiad  | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                         | PD   |   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |  |   |
| Kolacja                 | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 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   |
|-------------------|-----------|---|--|---|---|
| 2026-01-20 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   |
|                   | II ŚN     |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |   |   |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                          | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 150 ml           |
|                   | PD        |   | Sok pomidorowy 150 ml  |   |   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 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   |
|------------------|--|--|--|---|---|
| 2026-01-21 środa | Śniadanie  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |
|                  | II ŚN  |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |   |   |
|                  | Obiad  | Pieczarkowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 150 g ( <b>MLE, SO2,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 150 g ( <b>MLE, SO2,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                              | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 150 g ( <b>MLE, SO2,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) |
|                  | PD   |  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )  |   |   |
| Kolacja          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 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  |
|---------------------|-----------|--|---|--|--|
| 2026-01-22 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   |
|                     | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )   |  |  |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                     | PD        |  | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  |  |  |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 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   |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|
| 2026-01-23 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |
|                   | II ŚN     |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                      | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                   | PD        |   | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE,</b> )  |   | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE,</b> )  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                         | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 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   |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|
| 2026-01-24 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
|                   | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |   |   |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                    |
|                   | PD        |  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |   |
|                   | Kolacja   | Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g   | Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g           | Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml            |

|                      |           | 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   |
|----------------------|-----------|--|--|---|---|
| 2026-01-25 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                     | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                               |
|                      | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |   |   |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                      | PD        |  | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |   |   |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g    | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 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  |
|-------------------------|-----------|---|--|--|--|
| 2026-01-26 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g   |  |  |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 150 g  | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mus z jabłek () b/c 150 g   | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 150 g   |  |
|                         | PD        |   | Mandarynka 2 szt   |  |  |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 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   |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| 2026-01-27 wtorek | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Banana 1szt. 1 szt | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Banana 1szt. 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połudwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
|                   | II ŚN   |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |   |   |
|                   | Obiad   | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                   | PD  |   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |   |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 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   |
|------------------|-----------|--|---|---|---|
| 2026-01-28 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml        | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                             | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |
|                  | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Sałata zielona 5 g                        |   |   |
|                  | Obiad     | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Eskalopka z kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml         | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) |
|                  | PD        |  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |   |   |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |

|                     |           | 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   |
|---------------------|-----------|---|--|---|---|
| 2026-01-29 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 80 g       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 80 g          | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 80 g          |
|                     | II ŚN     |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g   |   |   |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Łazanki z kapustą i mięsem wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |   |
|                     | PD        |   | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |   |   |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

|                   |           | 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  |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|
| 2026-01-30 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 50 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml            |
|                   | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 5 g   |  |  |
|                   | Obiad     | Kalafiorka z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                          | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                       | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                   | PD        |  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |  |  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g          | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

|                   |           | 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  |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|
| 2026-01-31 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 150 g | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 150 g |
|                   | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |  |  |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                   | PD        |  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |  |  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 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  |
|----------------------|-----------|--|---|--|--|
| 2026-02-01 niedziela | Sniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                     | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                     |
|                      | II ŚN     |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g   |  |  |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, PSZ.</u> )<br>Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | PD        |  | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |  |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 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,  
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,  
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,