

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2023-11-13, poniedziałek	KRK- JP II Podstawowa	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.)</p> <p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>		<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, S02.)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>			<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (RYB, SEL.)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>[kcal] 2 109,7</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,7</p> <p>Tłuszcz [g] 55,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 315,8</p> <p>w tym cukry [g] 47</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</p> <p>Sól [g] 10,6</p>
	KRK- JP II Podstawowa bez surówki	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.)</p> <p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Ketchup 10 g (SEL.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p>		<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki () 200 g</p> <p>Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>			<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (RYB, SEL.)</p> <p>Ketchup 10 g (SEL.)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>[kcal] 2 063,8</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,6</p> <p>Tłuszcz [g] 53,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 308,4</p> <p>w tym cukry [g] 43,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,2</p> <p>Sól [g] 11,1</p>
	KRK- JP II Łatwo strawna	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.)</p> <p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>		<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)</p> <p>Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>			<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>[kcal] 2 050,7</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6</p> <p>Tłuszcz [g] 65,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 290,7</p> <p>w tym cukry [g] 42,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</p> <p>Sól [g] 7,8</p>

2023-11-13, poniedziałek

<p>KRK- JPII Cukrzycoowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą, () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (RYB, SEL,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 117,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 316,8 w tym cukry [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 9,6</p>
<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 041,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,3 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 319,7 w tym cukry [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 9,3</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>		<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 162,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 333 w tym cukry [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 8,4</p>

<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g</p>		<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, S02.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 243,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 353,1 w tym cukry [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 10,3</p>
<p>KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 047,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,7 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 327,6 w tym cukry [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,8</p>
<p>KRK- JPII Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>		<p>Sonda Ob () 800 ml (SEL.)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL.)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6</p>

2023-11-13 poniedziałek

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>		Papka Ob () 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>		Papka Kol () 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Ryż na sypko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 710,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 Węglowodany ogółem [g] 278,4 w tym cukry [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 6,7
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Pierogi leniwe z masłem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Surówka z marchwi z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL,)</u> Sałata zielona 15 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 224,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 46,1 Tłuszcz [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 187,9 w tym cukry [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 2,8

2023-11-13 poniedziałek	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokółowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 607,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,3 Tłuszcz [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 252,8 w tym cukry [g] 69,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 5,6
	KRK- JPII Vegetariańska	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g		Brokółowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 085,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 315,7 w tym cukry [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 8,5
2023-11-14 wtorek	KRK- JPII Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Rozżponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 377 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,6 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 345,7 w tym cukry [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,8
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 w tym cukry [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,9

2023-11-14 wtorek	KRK- JP11 Niskośluszczowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE , GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ , GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Solferino () 400 ml (GLU , PSZ , MLE , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Makaron 200 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Gulasz wołowy 150 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL , JECZ , ZYT , GLU) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Roszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 383,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 387,9 w tym cukry [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 6,8
	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE , GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ , GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU)		Solferino () 400 ml (GLU , PSZ , MLE , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Gulasz wołowy 150 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL , JECZ , ZYT , GLU) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Roszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 466,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 376,5 w tym cukry [g] 76,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 9,7
	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE , GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE , GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU , PSZ , JAJ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU)	Gruszka 1szt. 150 g	Solferino () 250 ml (GLU , PSZ , MLE , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Gulasz wołowy 150 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE , GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ , GOR , JAJ , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU , PSZ , SEL , JECZ , ZYT , GLU) Roszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 324,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 351 w tym cukry [g] 86,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 7,4

2023-11-14 wtorek

KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL,</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JPII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JPII Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7
KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 753,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8 Tłuszcz [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7

2023-11-15 środa	KRK- JPil Podstawowa bez surowizny	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g (SEL,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 382,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 367,6 w tym cukry [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 7,7
	KRK- JPil Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 353,4 w tym cukry [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 7,4
	KRK- JPil Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)

2023-11-15 środa	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. latw. wegl. niskotł.	Jabłko 1 szt 1 szt	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 900,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 w tym cukry [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 10,3
	KRK- JPII Niskotłuszczowa		Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Tłuszcz [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 376,3 w tym cukry [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 7,7
	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 303,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 372,8 w tym cukry [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 9

KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Grycikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SO2,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Safała lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 499,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 389,1 w tym cukry [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,6
KRK- JP11 Płynna	Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Sonda Ob () 800 ml (SEL,)		Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Papka Ob () 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)		Papka Kol () 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7

2023-11-15 środa	KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 743,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,8 Tłuszcz [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 Węglowodany ogółem [g] 286,3 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 8
	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Gryskowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata lodowa 15 g Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 411,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 59,5 Tłuszcz [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 215,9 w tym cukry [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 Sól [g] 4,2
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Gryskowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,2 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 319,6 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 8,3
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 531,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 387,9 w tym cukry [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 7,3

2023-11-16 czwartek	KRK- JP11 Podstawowa	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Leczo z kukini z kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 351,9 w tym cukry [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 8,6
	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Leczo z kukini z kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,6 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 347,7 w tym cukry [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 8,7
	KRK- JP11 Łatwo strawna	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 470 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 350,9 w tym cukry [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 4,8

<p>KRK- JPII Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JEĆZ</u>, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>, Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>,)</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>, Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u>, Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, Salata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 332,1 w tym cukry [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 6,6</p>
<p>KRK- JPII Cukrzyca niskoti. z ogr. łatw. węgl. niskoti.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JEĆZ</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>, Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>,)</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>, Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u>, Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, Salata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 448 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 367,3 w tym cukry [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 8</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JEĆZ</u>, Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>, Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>, Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u>, Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 499,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 379,6 w tym cukry [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 5,2</p>

<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,)</u> Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u> Pomidor 80 g</p>		<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,)</u> Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,)</u> Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,)</u> Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 575,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 372,9 w tym cukry [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 6,5</p>
<p>KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,)</u> Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u> Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt(<u>MLE,)</u></p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Leczo z kukini z kielbasą 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u></p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE,)</u> Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,)</u> Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,)</u> Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 129,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 325,5 w tym cukry [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 7,8</p>
<p>KRK- JPII Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u></p>		<p>Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL,)</u></p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,)</u></p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6</p>

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 757,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6 Tłuszcz [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Węglowodany ogółem [g] 284,7 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,4
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt(<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 15 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 196,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 47,1 Tłuszcz [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 174,9 w tym cukry [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Sól [g] 2,3

2023-11-16 czwartek	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemiaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 838,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 277,3 w tym cukry [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 4,5
	KRK- JPII Wegetariańska	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto wegetariańskie z tofu * 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 228,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 344,2 w tym cukry [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,4		
2023-11-17 piątek	KRK- JPII Podstawowa	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Sliwka szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemiaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,1 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 337,4 w tym cukry [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 6,8		
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemiaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 170,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,2 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 340,1 w tym cukry [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 7,2		

2023-11-17 piątek

<p>KRK- JPil Łatwo strawna</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt</p>		<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 342,4 w tym cukry [g] 75,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 5,7</p>
<p>KRK- JPil Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Śliwka szt 1 szt</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g</p>	<p>Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 962,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,6 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 302 w tym cukry [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 5,9</p>
<p>KRK- JPil Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 147,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 333,5 w tym cukry [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 7,3</p>

2023-11-17 piątek	KRII Niski/tłuszczowa	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>		<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 311,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 376,9 w tym cukry [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,3</p>
	KRII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>		<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 327,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,5 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 380,8 w tym cukry [g] 79,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 7,9</p>
	KRII Dziecięca 10-18 lat	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>	<p>Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 236,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,4 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 353,7 w tym cukry [g] 70,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,3</p>

2023-11-17 piątek

KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL,</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JPII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JPII Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7
KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 762,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 284,7 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,6

2023-11-17 piątek	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 1 szt	Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g	Krem z dyni i marchwi *() 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos koperkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 295 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 52 Tłuszcz [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Węglowodany ogółem [g] 204,3 w tym cukry [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 3,1
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 1 szt	Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 180 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 803,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 69,2 Tłuszcz [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 297,1 w tym cukry [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 5,2
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u>		Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,)</u> Pomidor 90 g Rukola 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,6 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 337,9 w tym cukry [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 6,2
2023-11-18 sobota	KRK- JPII Podstawowa	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,)</u> Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u> Salata zielona 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL,)</u> Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 484,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 334,6 w tym cukry [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 9,8	

2023-11-18 sobota	KRK- JP1I Podstawowa bez surowizny	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , Ketchup 10 g (<u>SEL</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , 		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 481,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 333,4 w tym cukry [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 7,5
	KRK- JP1I Łatwo strawna	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 217,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 317,6 w tym cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,9
	KRK- JP1I Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> , Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , 	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , 	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 211,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 318,1 w tym cukry [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 11,6

2023-11-18 sobota	KRRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. latw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 307,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 348,5 w tym cukry [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 10,4
	KRRK- JPII Niskotłuszczowa	Ryz na mleku 400 ml (MLE,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 328,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 352,2 w tym cukry [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,5
	KRRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Ryz na mleku 400 ml (MLE,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g Pomidor 80 g		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 406,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 352,4 w tym cukry [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 10,5

2023-11-18 sobota

KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Salata zielona 20 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Grochowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u> , Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 509 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 340,3 w tym cukry [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 9,5
KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL</u> , Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JPII Paptkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Papka Ob () 800 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JPII Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7

2023-11-18 sobota

KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 753,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8 Tłuszcz [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 553,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 60,3 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 179,9 w tym cukry [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Sól [g] 4,5
KRK- JPil Dziecięca 4-9 lat	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 094,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,6 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 280,7 w tym cukry [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 7,4
KRK- JPil Wegetariańska	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata lodowa 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 165 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,1 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 354,2 w tym cukry [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 7,2

2023-11-19 niedziela	KRK- JP1I Podstawowa	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 420,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 301,1 w tym cukry [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 7,7
	KRK- JP1I Podstawowa bez surowizny	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 334,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,2 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 289,8 w tym cukry [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 8,6
	KRK- JP1I Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 494,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,8 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 298,9 w tym cukry [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7

<p>KRK- JPII Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 318,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 139,8 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 284,3 w tym cukry [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 8,7</p>
<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,)</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 375,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,5 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 305,8 w tym cukry [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 9,7</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>		<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 551,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 145,2 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 333,5 w tym cukry [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 7,5</p>

<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Salata zielona 20 g</p>		<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 666,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,1 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 334,6 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 9,4</p>
<p>KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Salata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 393,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,5 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 308,4 w tym cukry [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 8,1</p>
<p>KRK- JPII Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)</p>		<p>Sonda Ob () 800 ml (SEL,)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL,)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6</p>

2023-11-19 niedziela

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sytko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 746 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,3 Tłuszcz [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 Węglowodany ogółem [g] 285,6 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,4
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 587,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 162,5 w tym cukry [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 15 Sól [g] 3,7

2023-11-19 niedziela	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodak.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udka pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,4 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 256,9 w tym cukry [g] 55,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 6,9
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g		Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 308,7 w tym cukry [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 6,7
2023-11-20 poniedziałek	KRK- JPII Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 882,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,6 Tłuszcz [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 318,3 w tym cukry [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 8,8
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 867,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,5 Tłuszcz [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 311,5 w tym cukry [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 7,9

KRIK- JPII Łatwo strawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 467,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,1 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 428,5 w tym cukry [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 6,2
KRIK- JPII Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Wafle ryżowe 30 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 001,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,7 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 324,3 w tym cukry [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 9,3
KRIK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wafle ryżowe 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 577,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 469,5 w tym cukry [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 9,6

2023-11-20 poniedziałek

2023-11-20 poniedziałek	<p>KRK- JPil Niskotłuszczowa</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>, Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (<u>MLE</u>, Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>, Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 524,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Tłuszcz [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 463,1 w tym cukry [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 6,8</p>
	<p>KRK- JPil Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>, Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, </p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (<u>MLE</u>, Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>, Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,6 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 360,3 w tym cukry [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 8,5</p>
	<p>KRK- JPil Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>, </p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (<u>MLE</u>, Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, </p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>, Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 033,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,5 Tłuszcz [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 347,6 w tym cukry [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 7,9</p>

KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL,</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JPII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JPII Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7
KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 750,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 285,1 w tym cukry [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,6

2023-11-20 poniedziałek	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u> , Kawa z makiem/p b/c 150g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor 80 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> , Baryszek czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 50 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 150 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL</u> , Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 448,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 43,4 Tłuszcz [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 Węglowodany ogółem [g] 255,6 w tym cukry [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Sól [g] 2,9
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u> , Kawa z makiem/p b/c 180g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> , Baryszek czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 180 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 218,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,4 Tłuszcz [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Węglowodany ogółem [g] 405 w tym cukry [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 5,5
	KRK- JPII Wegetarińska	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z makiem/p b/c 250g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ</u> , Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Baryszek ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 572 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,9 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 420,6 w tym cukry [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 9,2	

2023-11-21 wtorek	KRK- JP1I Podstawowa	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,śr ednio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 200 g Kottlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 317,7 w tym cukry [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 7</p>
	KRK- JP1II Podstawowa bez surowizny	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki () 200 g Kottlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 058,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 304,4 w tym cukry [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,9</p>
	KRK- JP1I Łatwo strawna	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,7 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 302,4 w tym cukry [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 5,6</p>

2023-11-21 wtorek	KRK- JPII Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Jarzynowa z zacierką () (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka wykwintrna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 145,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 311,8 w tym cukry [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 6,9
2023-11-21 wtorek	KRK- JPII Cukrzyca niskotti. z ogr. łatw. węgl. niskotti.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 331,4 w tym cukry [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 9,1
	KRK- JPII Niskottuszczowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,4 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 330,8 w tym cukry [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 7,1

KWK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p>		<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 335,4 w tym cukry [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 7,5</p>
KWK- JPII Dziecięca 10-18 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p>	<p>Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 344,3 w tym cukry [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 6,6</p>
KWK- JPII Płynna	<p>Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>		<p>Sonda Ob () 800 ml (SEL.)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL.)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6</p>

2023-11-21 wtorek

2023-11-21 wtorek

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>		Papka Ob () 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>		Papka Kol () 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Ryż na sypko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,)</u>	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,)</u> Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,)</u>	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 770,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 Węglowodany ogółem [g] 284,2 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,4
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,)</u> Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 100 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sos pietruszkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,)</u>	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ,)</u> Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 174,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,6 Tłuszcz [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 154 w tym cukry [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Sól [g] 2,7

2023-11-21 wtorek	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	<p>Platki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 40 g</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 801,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 267,8 w tym cukry [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 5,2</p>
	KRK- JPII Vegetariańska	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Frittata z jajkiem 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 100,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,2 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 301,2 w tym cukry [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 6,6</p>		
	KRK- JPII Bezglutenowa						<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 54 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 0,6 Tłuszcz [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] 12 w tym cukry [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,8 Sól [g]</p>
2023-11-22 środa	KRK- JPII Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 487,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 368,2 w tym cukry [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 10,1</p>		

2023-11-22 środa	KRK- JPil Podstawowa bez surowizny	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 352,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,4 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 326,3 w tym cukry [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 9,3
	KRK- JPil Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 484,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 391,7 w tym cukry [g] 80,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 5,6
	KRK- JPil Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 160,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 331,3 w tym cukry [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 7,7

2023-11-22 środa	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 362,6 w tym cukry [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 7,2
	KRK- JPII Niskotłuszczowa		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 497,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,7 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 416,9 w tym cukry [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 6,1	
	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 617,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,8 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 411,6 w tym cukry [g] 84,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 7,6	

2023-11-22 środa

KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU, OW,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemiaczana () 250 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ,</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 382,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,6 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 382,5 w tym cukry [g] 94,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 9,9
KRK- JP11 Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL,</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob () 800 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7

2023-11-22, środa	KRK- JPII Pobiegnikowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 733,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,5 Tłuszcz [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 284,3 w tym cukry [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,2
	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 508,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 58,8 Tłuszcz [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 242,6 w tym cukry [g] 83,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 3,6
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 15 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 097,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,9 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 349,6 w tym cukry [g] 92,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6,7
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 430,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,8 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 370 w tym cukry [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 9,7

2023-11-23 czwartek	KRK- JP1I Podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Szywna wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 351,7 w tym cukry [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 8,5</p>
	KRK- JP1I Podstawowa bez surowizny	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Szywna wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 315,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 335,7 w tym cukry [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 7,3</p>
	KRK- JP1I Łatwo strawna	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szywna kawa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 329 w tym cukry [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,4</p>

KRK- JPII Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE, _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, _) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL, _) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (SEL, _)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE, _)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, _)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 998,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,5 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 289,2 w tym cukry [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 10,1
KRK- JPII Cukrzyca niskotti. z ogr. łatw. węgl. niskotti.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE, _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron 200 g (GLU PSZ, _) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL, _) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE, _)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 896,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,2 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 285,4 w tym cukry [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 8,7
KRK- JPII Niskotłuszczowa	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, _) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE, _) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Makaron 200 g (GLU PSZ, _) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL, _) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, _)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 239,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 354,3 w tym cukry [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,8

<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 493,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 372,8 w tym cukry [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 8</p>
<p>KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p>	<p>Śliwka szt 1 szt</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE, _</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,7 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 332,2 w tym cukry [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 8,2</p>
<p>KRK- JPII Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>)</p>		<p>Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL, _</u>)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL, _</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6</p>

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiawa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 728,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 Węglowodany ogółem [g] 283,5 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,6
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Śliwka szt 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozdz.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 15 g Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 372 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 57,7 Tłuszcz [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 197,2 w tym cukry [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Sól [g] 4,2

2023-11-23 czwartek	KRK- JP11 Dziecięca 4-9 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Śliwka szt 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 671,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,5 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 244,1 w tym cukry [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 6,2
	KRK- JP11 Wegetarińska	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 328,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,3 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 346,9 w tym cukry [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 8,3
2023-11-24 piątek	KRK- JP11 Podstawowa	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 447,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 384,4 w tym cukry [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 7,2
	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańor gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 347,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,7 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 375,5 w tym cukry [g] 89,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 6,9

2023-11-24 piątek

KRK- JPII Łatwo strawna	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 297,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,9 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 362,6 w tym cukry [g] 93,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 5,2
KRK- JPII Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,)</u> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 965,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 290,4 w tym cukry [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 6,6
KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,)</u> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfort gotowany* 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 069,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,4 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 313,5 w tym cukry [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 7,4

2023-11-24 piątek	KRRK- JPII Niski/tłuszczowa	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u> Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalałafir gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 425,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 397,1 w tym cukry [g] 93,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 5,9
2023-11-24 piątek	KRRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u>		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 476,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,1 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 398,3 w tym cukry [g] 92,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 8
	KRRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u>	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,)</u> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 526,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 407,7 w tym cukry [g] 115,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 7,1

2023-11-24 piątek

KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL,</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JPII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JPII Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7
KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 735,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 Węglowodany ogółem [g] 284,2 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,3

2023-11-24, piątek	KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalałafior gotowany* 50 g	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 40 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 461,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 53,5 Tłuszcz [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 241 w tym cukry [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sól [g] 3,2
	KRK- JP11 Dziecięca 4-9 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Kalałafior gotowany* 100 g	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 40 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 022,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,2 Tłuszcz [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 349,3 w tym cukry [g] 107,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 5,4
	KRK- JP11 Wegetariańska	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 450,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,9 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 391,2 w tym cukry [g] 91,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 7
2023-11-25 sobota	KRK- JP11 Podstawowa	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypk (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 261,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 349,6 w tym cukry [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 8,2

2023-11-25 sobota

<p>KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,2 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 344,4 w tym cukry [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 6,9</p>
<p>KRK- JP11 Łatwo strawna</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 644,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 447,6 w tym cukry [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 6</p>
<p>KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 351,8 w tym cukry [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 9,6</p>

2023-11-25 sobota

<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. latw. węgl. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,)</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 691,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 483,7 w tym cukry [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 9,5</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 701,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,9 Tłuszcz [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 482,2 w tym cukry [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 6,5</p>
<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 401,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 381,4 w tym cukry [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 9,1</p>

KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,1 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 350,2 w tym cukry [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 7,6
KRK- JP11 Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL,</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 684,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39 Tłuszcz [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,7

2023-11-25 sobota	KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemiaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 718,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Tłuszcz [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1 Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,9
	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 15 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor 40 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 515 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 60,1 Tłuszcz [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 Węglowodany ogółem [g] 250,1 w tym cukry [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 3,4
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 124,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,4 Tłuszcz [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,1 Węglowodany ogółem [g] 389,3 w tym cukry [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 5,7
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 348 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 380,3 w tym cukry [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6,3

2023-11-26 niedziela	KRK- JP1I Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 366,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,6 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 355,6 w tym cukry [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 8
	KRK- JP1I Podstawowa bez surowizny	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 336,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 350,1 w tym cukry [g] 52,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 8,2
	KRK- JP1I Łatwo strawna	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,3 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 341,6 w tym cukry [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 6,7

2023-11-26 niedziela

KRK- JPII Cukrzycoowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 068,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 w tym cukry [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 9,1
KRK- JPII Cukrzyca niskotti. z ogr. łatw. węgl. niskotti.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żyt 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 176,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,2 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 337,8 w tym cukry [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 10,3
KRK- JPII Niskotłuszczowa	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 413,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,7 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 376,2 w tym cukry [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 7,2

2023-11-26 niedziela	KRK- JPII Kardologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 463,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,8 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 373,4 w tym cukry [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 9
	KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 418 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 372,3 w tym cukry [g] 74,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 7,8
	KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL.</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6

2023-11-26 niedziela

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>		Papka Ob () 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>		Papka Kol () 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Ryż na sytko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 798 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 41,5 Tłuszcz [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,5 Węglowodany ogółem [g] 359 w tym cukry [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 15 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,)</u>	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,)</u> Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,)</u>	Wafle ryżowe 30 g Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 854,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 Węglowodany ogółem [g] 306,8 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 6,6
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,)</u> Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,)</u>	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 100 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,)</u>	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE,)</u> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 538,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,5 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 213 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 3,7

2023-11-26 niedziela	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 322 w tym cukry [g] 73,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 7,1
	KRK- JPII Wegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 257,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,6 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 322,6 w tym cukry [g] 59,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 7,5

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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,