

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
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</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)		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 () 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 Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 882,7 Białko ogółem wg 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</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)		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 () 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</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>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 867,3 Białko ogółem wg 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
	KRK- 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 Salata 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-truskawko wy* 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 Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 053,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,7 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 333,8 w tym cukry [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,2

<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 Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE, _) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, 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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, _) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, _)</p>	<p>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</p>
<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotti. z ogr. łatw. węgl. niskotti.</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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE, _) Kompot owocowy* b/c 250 ml</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>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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, _) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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] 2 163,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,6 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 374,8 w tym cukry [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 9,6</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE, _) Kompot owocowy* b/c 250 ml</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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, _) 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] 2 110,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82 Tłuszcz [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 368,4 w tym cukry [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 6,8</p>

2023-11-20 poniedziałek

<p>KRK- JPII 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 ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>, </p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU 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 PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</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] 2 187,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,4 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 363,9 w tym cukry [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 8,5</p>
<p>KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>, </p>	<p>Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>, </p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU 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 PSZ</u>, <u>JAJ</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 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>
<p>KRK- JPII Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, </p>		<p>Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL</u>, </p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ</u>, <u>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>

2023-11-20 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] 1 374 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 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 () 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
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z makiem/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 Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 PSZ, JAJ,</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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 228,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 38,7 Tłuszcz [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Węglowodany ogółem [g] 205,6 w tym cukry [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 Sól [g] 2,9

2023-11-20 poniedziałek	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<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>)	Barszcz 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] 1 804,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 63 Tłuszcz [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 310,4 w tym cukry [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 5,5
	KRK- JPII Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<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>)	Barszcz 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] 2 158 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,5 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 326 w tym cukry [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 9,2		
2023-11-21 wtorek	KRK- JPIII Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa 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</u> <u>PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka wykwintra z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</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>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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		

2023-11-21 wtorek	KRIK- JPII 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>) Ziemniaki () 200 g Kotle 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>
	KRIK- JPII 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 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 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 Salata 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>
	KRIK- JPII Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 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>) Surówka wykwinna 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>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 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 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>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>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</p>

2023-11-21 wtorek	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. latw. wegl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 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 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kanaпка z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarogek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanaпка z szynką i sałatą (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] 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 Niskotłuszczowa	Platki jęczmienne 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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 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 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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 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>)	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
	KRIK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,</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 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>)		Jarzynowa z zacierką dieta () 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>) Surówka wykwinna 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>)		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>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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

KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	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>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Surowka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320,2 Białko ogółem wg 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
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 Paptkowata	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] 1 374 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 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 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- JPII Dziecięca 1-3 lat	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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
KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	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>)	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 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>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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
KRK- JPII Wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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>)		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>)		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>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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

2023-11-21 wtorek	KFRK- JPII Bezglutenowa						Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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]
2023-11-22 środa	KFRK- JPII Podstawowa	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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)		Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 402,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 370,2 w tym cukry [g] 77,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 9
	KFRK- JPII 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Ketchup 10 g (SEL,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)		Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,)		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 Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ketchup 10 g (SEL,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 328,1 w tym cukry [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 8,3
	KFRK- JPII 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,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) 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

<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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>	<p>jogurt naturalny 100g 1 szt (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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,4 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 331,5 w tym cukry [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 7,6</p>
<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotti. z ogr. łatw. węgl. niskotti.</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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,)</p>	<p>jogurt naturalny 100g 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,7 Białko ogółem wg 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</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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>		<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,)</p>		<p>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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 497,4 Białko ogółem wg 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</p>

KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	<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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)</p>	<p>Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka 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 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g</p>	Banan 1szt. 1 szt	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 610,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 411,8 w tym cukry [g] 83,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 7,5</p>		
KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Kakao/p b/c 250 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml</p>	<p>Ziemiaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>	<p>Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szywnka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)</p>	Banan 1szt. 1 szt	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 297,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 384,5 w tym cukry [g] 92,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 8,8</p>
KRK- 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>		

2023-11-22 środa

2023-11-22 środa

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] 1 374 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 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 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 ogółem wg 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- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Płatki 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 ŻYT,</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 i jabłka 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 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 Pomidor b/skórki 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 500,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 58,7 Tłuszcz [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 242,9 w tym cukry [g] 82,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 3,5

2023-11-22 środa	KRK- JP11 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 i jabłka 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 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] 2 088,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Tłuszcz [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 349,4 w tym cukry [g] 91 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 6,7
	KRK- JP11 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 Serek homo. naturalny 80 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 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 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>SEZ,</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] 2 345,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,3 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 372 w tym cukry [g] 77,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 8,6
	KRK- JP11 Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 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>)		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		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>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	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

2023-11-23 czwartek	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, ZYT, JAJ</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 Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	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		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>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	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	
	KRK- JPII Latwo strawna	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, ZYT, JAJ</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 Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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		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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata 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] 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	
	KRK- JPII 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 Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 200 ml	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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	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

2023-11-23 czwartek

<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 Twarożek 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Sok pomidorowy 200 ml</p>	<p>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, brokul)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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] 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</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>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</p>		<p>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, brokul)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>		<p>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,)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)</p>	<p>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>
<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 Twarożek 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml</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 Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)</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>

KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	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>)	Śliwka szt 1 szt	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	Jogurt truskawkowy 100 g 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] 2 304,3 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
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	Bułka 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 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] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7

KRK- JPII Pobiegunkowa	<p>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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>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</p>	<p>Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</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 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 728,7 Białko ogółem wg 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</p>
KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	<p>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</p>	<p>Śliwka szt 1 szt</p>	<p>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</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>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 ost.niejad 25 g Sałata zielona 15 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 20 g</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 372 Białko ogółem wg 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</p>
KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	<p>Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Śliwka szt 1 szt</p>	<p>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</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 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</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>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</p>
KRK- JPII Wegetariańska	<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 JEĆZ.</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 1 szt (<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 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>)</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] 2 328,3 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</p>

2023-11-23 czwartek

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 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 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 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 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] 2 447,7 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 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>	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 Kalafior 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 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
	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 Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 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 Kalafior 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 ogółem wg 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

2023-11-24 piątek	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 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, twarózek 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 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 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 Kalafior 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, twarózek 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	
KRK- JPII Niskotłuszczowa	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 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 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 Kalafior 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	

<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 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></p>		<p>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></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 koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u></p>	<p>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</p>
<p>KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>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></p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml</p>	<p>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></p>	<p>Kasza manna z syropem o smaku malinowym 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 cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,)</u> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u></p>	<p>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</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>

2023-11-24 piątek

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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1szt	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 1szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	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 1szt 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1szt 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
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 1szt 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 JĘCZ,</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 Kalafior 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 1szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 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] 1 457,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 53,3 Tłuszcz [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 240,2 w tym cukry [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 3,2

2023-11-24 piątek	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 JĘCZ</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 Kalafior 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 ogółem wg 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</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 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 ogółem wg 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 JĘCZ</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 sytko (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 ogółem wg 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
	KRK- JP11 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 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 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>)		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Kociółek 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		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 -Dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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

KRIK- JPil Łatwo strawna	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, 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 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 Dynia 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] 2 230,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 54,7 Nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 352,9 w tym cukry [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 6</p>
KRIK- JPil Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<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 ogółemwg 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>
KRIK- JPil Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	<p>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 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</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</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 Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</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 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 sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 277,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,4 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 389 w tym cukry [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 9,5</p>

2023-11-25 sobota

2023-11-25 sobota

KRK- JP II Niskośluszczowa	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 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		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, .)		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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 287,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 387,5 w tym cukry [g] 48,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 6,5
KRK- JP II Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ, .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, .)		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, .) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociólek 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, .)		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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 417,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 385 w tym cukry [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 9,2
KRK- JP II 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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, .) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, .)	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, .) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL, .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ, .)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE, .)	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 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, .) Pomidor 80 g Sałata 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

2023-11-25 sobota

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 sytko 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] 1 374 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 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 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 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] 1 718,3 Białko ogółem wg 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

2023-11-25 sobota	KRK- JP II 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 Pomidor b/skórki 20 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 oprószone () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Dyńka 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 Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 307,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 55,9 Tłuszcz [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Węglowodany ogółem [g] 202,6 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 3,3
	KRK- JP II 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 oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</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 Sałata 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] 1 710,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71 Tłuszcz [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9 Węglowodany ogółem [g] 294,6 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 5,7
	KRK- JP II Vegetariańska	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>SEZ,</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 ogółem wg 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- JP II 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 kiełbasa 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, SO2,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 366,9 Białko ogółem wg 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

2023-11-26 niedziela	KRK- JPil 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, SO2.</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- JPil 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, SO2.</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	
	KRK- JPil Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 sałata (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>)

2023-11-26 niedziela	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. latw. wegl. 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata 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 salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 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>) Jabiko 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 ogółemwg 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata 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>) Jabiko 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 ogółemwg 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
	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	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>) 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 Salata 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>) Jabiko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</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- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 wielowarzynowa 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, SO2.</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 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- 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 wielowarzynowy 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 wielowarzynowy 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 Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 487,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 35,2 Tłuszcz [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4 Węglowodany ogółem [g] 288 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Sól [g] 2,7

2023-11-26 niedziela	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 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 ogółem wg 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- JPII Dziecięca 1-3 lat	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</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 kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata 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 ogółem wg 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
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</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	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, SO2.</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 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 ogółem wg 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 JEJCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) 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 ziemniaków 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 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, SO2.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 295,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 322,9 w tym cukry [g] 59,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 7,7

<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,