

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2023-11-27 poniedziałek	KRK- JPII Podstawowa	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>		<p>Krem z dyni i marchwi *(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej (<u>)</u> 200 g</p>			<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynek tosta-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 121,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 302 w tym cukry [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 9,9</p>
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>		<p>Krem z dyni i marchwi *(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (<u>)</u> 200 g (<u>SEL,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 125,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,1 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 301,5 w tym cukry [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 9,2</p>
	KRK- JPII Łatwo strawna	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Krem z dyni i marchwi *(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (<u>)</u> 200 g (<u>SEL,</u>)</p>			<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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] 2 109,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,9 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 w tym cukry [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 6,5</p>

2023-11-27 poniedziałek

<p>KRK- JPII Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g</p>	<p>Podplomyki b/c 20 g (<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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 856,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,9 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 275,8 w tym cukry [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 8,3</p>
<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotti. z ogr. łatw. węgl. niskotti.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>)</p>	<p>Podplomyki b/c 20 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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 035,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,1 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 317,2 w tym cukry [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 9,8</p>
<p>KRK- JPII Niskottuszczowa</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 349,7 w tym cukry [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 8,1</p>

2023-11-27 poniedziałek

KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)		Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 161,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,6 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 334,5 w tym cukry [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 9,5
KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 219,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,4 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 362 w tym cukry [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 7,7
KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JPII () 800 ml (SEL,)		Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,3 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 210,6 w tym cukry [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 3,6

2023-11-27 poniedziałek

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob-dyniowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,5 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 228,3 w tym cukry [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 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>) Ryz 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- 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 Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	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 Szynekowa tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 721,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,5 Tłuszcz [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 283,9 w tym cukry [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,8
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Krem z dyni i marchwi (*) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>)	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 481,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 50,6 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 206,5 w tym cukry [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,2

2023-11-27 poniedziałek	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 40 g	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL, _</u>)	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, _</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 773,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,4 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 257,4 w tym cukry [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 6,7
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</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 PSZ, _</u>)		Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 285,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,5 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 309 w tym cukry [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 9
2023-11-28 wtorek	KRK- JPII Podstawowa	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<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 Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>)		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL, _</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 204,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 326 w tym cukry [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 6,2
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<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 Twarożek 80 g (<u>MLE, _</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>)		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL, _</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL, _</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,2 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 321,5 w tym cukry [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 6,7

2023-11-28 wtorek

KRK- JPII Łatwo strawna	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,)</u> Roszponka 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,)</u> Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 292,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,2 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 328,8 w tym cukry [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 6,7
KRK- JPII Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<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 Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,)</u> Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,)</u> Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE,)</u> Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,2 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 302,5 w tym cukry [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 8,6
KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<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 Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,)</u> Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,)</u> Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 098,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,5 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 328,1 w tym cukry [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 9,7

2023-11-28 wtorek	KRIK- JP11 Niskośluszczowa	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, MLE</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</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, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 321,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 357,6 w tym cukry [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 7,1
	KRIK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</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, MLE</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 602,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,5 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 388 w tym cukry [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 9,2
	KRIK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 161,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,8 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 337,3 w tym cukry [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 6,4

2023-11-28 wtorek

KRK- JPil Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JPil () 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] 2 134 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,3 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 210,6 w tym cukry [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 3,6
KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JPil () 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] 2 150,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 227,3 w tym cukry [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 3,2
KRK- JPil 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 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 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- JPil 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 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka 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] 1 730 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,6 Tłuszcz [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Węglowodany ogółem [g] 283,8 w tym cukry [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,3

2023-11-28 wtorek	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem instant/p b/c 150 ml (<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 Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE,)</u> Rozspionka 10g Pomidor b/skórki 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,)</u> Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,)</u> Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 261,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 58,8 Tłuszcz [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 183,8 w tym cukry [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sól [g] 3,1
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem instant/p b/c 180 ml (<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 Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,)</u> Rozspionka 20g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,)</u> Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u>	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 995,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,7 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 315,2 w tym cukry [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,8
	KRK- JPII Wegetarińska	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,)</u> Rozspionka 20g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u>		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL,)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,)</u> Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE,)</u> Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 154 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 300,2 w tym cukry [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 6,6
2023-11-29 środa	KRK- JPII Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g Mix салат 20g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u>		Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Surówka z marchwi i chrzanu z olejem () 100 g (<u>MLE, SO2,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u>	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 157,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 342,9 w tym cukry [g] 77,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 9,1	

2023-11-29 środa	KRK- JP1I Podstawowa bez surowizny	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 949 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 291,2 w tym cukry [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 9
	KRK- JP1I Łatwo strawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>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 Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 265,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 353,5 w tym cukry [g] 78,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,8
	KRK- JP1I 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 Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 303,7 w tym cukry [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 9,6

2023-11-29 środa	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Kefir 2% tł 200 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 086,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,7 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 327,4 w tym cukry [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 10,1
	KRK- JPII Niskotłuszczowa	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 Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 295,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,9 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 382,4 w tym cukry [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,2
	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (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 Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem () 100 g (MLE, SO2,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR,)		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,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 379,8 w tym cukry [g] 80,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 9,4

KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Kasza kukurydziana na mleku 250 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 Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Surówka z marchwi i chrzanu z olejem () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u> ,)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 308 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 353,4 w tym cukry [g] 91,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 9,3
KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Sonda Ob-jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 252 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,8 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 230 w tym cukry [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 3,5	
KRK- JPII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Papka Ob-jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Papka Kol () 800 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 221,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,3 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 238,9 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 3,2	
KRK- JPII Biegunkowa	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 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , 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 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	

2023-11-29 środa	KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 757,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6 Tłuszcz [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Węglowodany ogółem [g] 284,7 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,4
	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 25 g Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 Brokuł gotowany* 50 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 434,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 204,8 w tym cukry [g] 74,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Sól [g] 4
	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, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,5 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 309 w tym cukry [g] 83,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 8,7
	KRK- JPII Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</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 Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 383,1 w tym cukry [g] 77,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 7,2

2023-11-30 czwartek	KRK- JP11 Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , 	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , 	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , może zawierać: <u>ORZ</u> , 	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 280,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 333 w tym cukry [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sól [g] 11,6
	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Ketchup 10 g (<u>SEL</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , 	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , 	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , może zawierać: <u>ORZ</u> , 	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,4 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 325,7 w tym cukry [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 11,1
	KRK- JP11 Łatwo strawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , 	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 292,5 w tym cukry [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 7,5

KRK- JPII 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	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 ost.niejad 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 329,1 w tym cukry [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 7,9
KRK- JPII Cukrzyca niskotti. z ogr. łatw. węgl. niskotti.	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	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] 2 212 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,9 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 352,1 w tym cukry [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 9
KRK- JPII Niskottłuszczowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 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>) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata lodowa 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,5 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 321,2 w tym cukry [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 7,8

2023-11-30 czwartek	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>,<u> </u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JE CZ</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>,<u> </u>)</p>		<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,<u> </u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u>, <u>GLU JE CZ</u>,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>,<u> </u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>,)</p>	<p>Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEZ</u>,<u> może zawierać: ORZ</u>,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 320,9 w tym cukry [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 8,5</p>
	KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>,<u> </u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JE CZ</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>,<u> </u>)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>,<u> </u>)</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU ŻYT</u>,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL</u>, <u>GLU JE CZ</u>,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p>	<p>Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GÓR</u>,) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>,)</p>	<p>Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEZ</u>,<u> może zawierać: ORZ</u>,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 069,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,8 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 291 w tym cukry [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 7,7</p>
	KRK- JPII Płynna	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>,)</p>	<p>Sonda Ob-ziemniaczana JPII () 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>

2023-11-30 czwartek

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 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 udzka kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 756,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,7 Tłuszcz [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 283,9 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,9
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 295,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 52,4 Tłuszcz [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Węglowodany ogółem [g] 165,3 w tym cukry [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 3,7

2023-11-30 czwartek	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEJCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JEJCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , może zawierać: <u>ORZ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 852,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,2 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 258,2 w tym cukry [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 6,9
	KRK- JPII Wegetariańska	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEJCZ</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JEJCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , może zawierać: <u>ORZ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,8 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 304,5 w tym cukry [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 7,3
2023-12-01 piątek	KRK- JPII Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEJCZ</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 Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)		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 z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 424,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 372,4 w tym cukry [g] 64,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 6,6
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEJCZ</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 Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 301,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,3 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 361,7 w tym cukry [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7

KRIK- JPII Łatwo strawna	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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 324,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,3 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 364 w tym cukry [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,5	
KRIK- JPII Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE, _</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z serkiem homo i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 035,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 297,6 w tym cukry [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 6,1
KRIK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE, _</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z serkiem homo i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, serek homo 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 145,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 315 w tym cukry [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 7,6

2023-12-01 piątek

2023-12-01 piątek	KRRK- JPII Niski(tłuszczowa	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>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 452,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 398,5 w tym cukry [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 6,1
	KRRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>)		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 412,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 390,3 w tym cukry [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 7,4
	KRRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<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 jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 460,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,2 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 399 w tym cukry [g] 77,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,3

2023-12-01 piątek

KRK- JPil Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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] 2 276 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 144,5 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 231,1 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 3,6
KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob- szpinakowa z zacierką JPil () 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] 2 235,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 239,5 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 3,2
KRK- JPil 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 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- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 736,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4 Tłuszcz [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 Węglowodany ogółem [g] 284,8 w tym cukry [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,1

2023-12-01 piątek	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 464,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 51,4 Tłuszcz [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 Węglowodany ogółem [g] 242,4 w tym cukry [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 3,2
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 017,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 70,5 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 342 w tym cukry [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 5,4
	KRK- JPII Wegetariańska	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 Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>)		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 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 cebulką i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 419,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 371,4 w tym cukry [g] 65,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6
	2023-12-02 sobota	KRK- JPII Podstawowa	Płatki 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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>)		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ, _</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 406,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,6 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 339,7 w tym cukry [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 12,3

2023-12-02 sobota	KRK- JP1I Podstawowa bez surowizny	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 Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 354 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 334 w tym cukry [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 11,1
	KRK- JP1I Łatwo strawna	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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 143,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 305,1 w tym cukry [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 8,2
	KRK- JP1I Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 236,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 326,8 w tym cukry [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 9,1

2023-12-02 sobota

<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. latw. węgl. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 169,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,1 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 338,4 w tym cukry [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 11,1</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g</p>		<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 339,7 w tym cukry [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 8,7</p>
<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)</p>		<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 484,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 367,1 w tym cukry [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 10,1</p>

2023-12-02 sobota

KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Platki jęczmienne na mleku 250 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 Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 373,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,9 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 342,6 w tym cukry [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 9,4
KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sonda Ob-koperkowa z ryżem JPII () 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] 2 228,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 136,5 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 231,8 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 3,5
KRK- JPII Paptkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Papka Ob-koperkowa z ryżem JPII () 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] 2 207,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,1 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 240 w tym cukry [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 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

2023-12-02 sobota

KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 758,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79 Tłuszcz [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,2 Węglowodany ogółem [g] 285,1 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,4
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g	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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 414,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 61,2 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 167,1 w tym cukry [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 Sól [g] 5,5
KRK- JPil Dziecięca 4-9 lat	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 920,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,9 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 268,8 w tym cukry [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 8,7
KRK- JPil Wegetariańska	Platki jęczmienne 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 Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 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 Twarożek po grecku 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 143,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,6 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 356,3 w tym cukry [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 8,6

2023-12-03 niedziela	KRK- JP11 Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , Kawa z makiem/p b/c 250 g (MLE , GLU ZYT , GLU JECZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ , GLU ZYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE , Salata zielona 20 g Jablko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ , SEL , Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ , GLU ZYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 489,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,6 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 300,5 w tym cukry [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 7,1
	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , Kawa z makiem/p b/c 250 g (MLE , GLU ZYT , GLU JECZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ , GLU ZYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE , Jablko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ , SEL , Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL , Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ , GLU ZYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ , Ketchup 10 g (SEL ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 487,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,6 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 302,9 w tym cukry [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 7,7
	KRK- JP11 Łatwo strawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , Kawa z makiem/p b/c 250 g (MLE , GLU ZYT , GLU JECZ , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE , Jablko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ , SEL , Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL , Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 543,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,2 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 319 w tym cukry [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 5,3

2023-12-03 niedziela

<p>KRK- JPII Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml</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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 302,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,2 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 287,1 w tym cukry [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 6,5</p>
<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotti. z ogr. łatw. węgl. niskotti.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml</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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i salata(chleb pszenno-żyt 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 416,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,8 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 316,5 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 8</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g</p>		<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 600,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,6 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 353,7 w tym cukry [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 5,8</p>

2023-12-03 niedziela	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 660 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,2 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 346,6 w tym cukry [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 7,2
	KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Kasza kukurydziana na mleku 250 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>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt(<u>MLE</u> ,) Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 490,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,1 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 317 w tym cukry [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 6,9
	KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Sonda Ob-rosół z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 252 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,8 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 230 w tym cukry [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 3,5

2023-12-03 niedziela

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob-rosól z makaronem JP11 () 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] 2 221,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,3 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 238,9 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 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 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- JP11 Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 770,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 Węglowodany ogółem [g] 284,2 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,4
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Rosól z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Udło pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 10 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 634,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,3 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 184,1 w tym cukry [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 Sól [g] 3

2023-12-03 niedziela	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE , GLU) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (MLE , GLU ZYT , GLU JECZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ , GLU ZYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE , GLU)	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ , SEL , Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL , Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ , GLU ZYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 192,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,8 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 285,6 w tym cukry [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 5,2
	KRK- JPII Vegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , GLU ZYT , GLU JECZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ , GLU ZYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE , Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , GLU)	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ , SEL , Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ , JAJ , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g			Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ , GLU ZYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 389,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 347 w tym cukry [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 8,6

<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,