

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	KRK- JP II Podstawowa	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, )</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, )</u> Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, )</u>		Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE, )</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE, )</u> Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 108,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 79,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,2 w tym cukry [g] 36,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5 <b>Sól [g]</b> 7,3
	KRK- JP II Podstawowa bez surowizny	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, )</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, )</u> Ketchup 10 g ( <u>SEL, )</u> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, )</u>		Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE, )</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Pasta z twarogu 80 g ( <u>MLE, )</u> Ketchup 10 g ( <u>SEL, )</u>	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 097,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 78,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,1 w tym cukry [g] 35,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>Sól [g]</b> 6,5
	KRK- JP II Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, )</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE, )</u> Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ, )</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE, )</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE, )</u> Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE, )</u> Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 117,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 77 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,7 w tym cukry [g] 43,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 4,9

2023-11-06 poniedziałek	KRW- JPII Cukrzycoowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 047,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 332,2 w tym cukry [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 9,5
	KRW- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno- żyt 60g, margaryna 5g, sałata 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, _</b> )	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 006,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,1 Tłuszcz [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 351,5 w tym cukry [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 9,4
	KRW- JPII Niskotłuszczowa	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, _</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml			Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 092,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,1 Tłuszcz [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 363,1 w tym cukry [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,5

2023-11-06 poniedziałek	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)</p> <p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt</p> <p>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Solferino ( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Mus z jabłek ( ) z/c 100 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Mix salat 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 162,6</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 76,5</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 51,6</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,5</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 39,4</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2</p> <p><b>Sól [g]</b> 8,6</p>	
	KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)</p> <p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Śliwka szt 1 szt</p> <p>Grochowa z ziemniakami ( ) 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Mus z jabłek ( ) z/c 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Mix salat 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 358,5</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 89,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 78,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,7</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 61,9</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2</p> <p><b>Sól [g]</b> 8,3</p>
	KRK- JPII Płynna	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>	<p>Sonda Ob ( ) 800 ml (<u>SEL,</u>)</p>	<p>Sonda Kol ( ) 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 114,6</p> <p><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 134,5</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 89,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 207,5</p> <p><b>w tym cukry [g]</b> 62,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33</p> <p><b>Sól [g]</b> 3,6</p>	

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Papka Ob ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )		Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 225,4 w tym cukry [g] 57 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>Sól [g]</b> 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1szt	Wafle ryżowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 23 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,2 w tym cukry [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11,8 <b>Sól [g]</b> 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 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 1szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> )	Wafle ryżowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 724 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 71,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,2 w tym cukry [g] 17,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 7,1
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Śliwka szt 1 szt	Solferino ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml	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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 142,6 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 36 <b>Tłuszcz [g]</b> 36,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 172,6 w tym cukry [g] 37 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,6 <b>Sól [g]</b> 2,8

2023-11-06 poniedziałek	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	<p>Platki owsiane na mleku 150 ml (<b>MLE, GLU OW, )</b>                  Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )</b>                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE, )</b>                  Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<b>SOJ, )</b>                  Pomidor 80 g                  Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</b>                  Sałata zielona 20 g</p>	Śliwka szt 1 szt	<p>Solferino ( ) 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b>                  Ryż na sytko 200 g                  Mus z jabłek ( ) z/c 100 g                  Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE, )</b>                  Kompot owocowy* b/c 180 ml</p>	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE, )</b>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</b>                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE, )</b>                  Ser żółty 60 g (<b>MLE, )</b>                  Mix sałat 20 g                  Pomidor 80 g</p>	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                  [kcal] 1 782,3  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                  62,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 52,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,4                  w tym cukry [g] 44,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2  <b>Sól [g]</b> 6</p>
	KRK- JPII Wegetarińska	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU OW, )</b>                  Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )</b>                  Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</b>                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE, )</b>                  Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ, )</b>                  Ser żółty 20 g (<b>MLE, )</b>                  Ogórek kiszony 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ, )</b></p>		<p>Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL, )</b>                  Ryż na sytko (brązowy) 200 g                  Mus z jabłek ( ) z/c 100 g                  Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE, )</b>                  Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</b>                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE, )</b>                  Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<b>MLE, )</b>                  Mix sałat 20 g                  Pomidor 80 g</p>	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                  [kcal] 2 130,5  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                  84  <b>Tłuszcz [g]</b> 56  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,3                  w tym cukry [g] 36,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5  <b>Sól [g]</b> 6,6</p>
2023-11-07 wtorek	KRK- JPIII Podstawowa	<p>Makaron drobny na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, )</b>                  Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )</b>                  Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</b>                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE, )</b>                  Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłone niejadalnej 60 g (<b>SOJ, MLE, )</b>                  Papryka świeża 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ, )</b></p>		<p>Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b>                  Kasza gryczana 200 g                  Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ, )</b>                  Sos ziołowy ( ) 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL, )</b>                  Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g (<b>MLE, )</b>                  Kompot owocowy* b/c 250 ml                  Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (<b>GLU PSZ, )</b></p>		<p>Ogórek kiszony 80 g                  Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</b>                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE, )</b>                  Pasta z makreli wędzonej* z warzywami ( ) 80 g (<b>RYB, SEL, )</b>                  Sałata zielona 20 g                  Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, )</b></p>	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, )</b>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                  [kcal] 2 415,8  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                  92,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 66,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,7                  w tym cukry [g] 39,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9  <b>Sól [g]</b> 10,2</p>

2023-11-07 wtorek

<p>KRK- JPII Podstawowa bez surowizny</p>	<p>Makaron drobny na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ, MLE,</b>) Ketchup 10 g (<b>SEL,</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p>		<p>Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>) Sos ziołowy ( ) 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (<b>GLU PSZ,</b>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami ( ) 80 g (<b>RYB, SEL,</b>) Ketchup 10 g (<b>SEL,</b>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 396 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 89,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338 <b>w tym cukry [g]</b> 35,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>Sól [g]</b> 9,4</p>
<p>KRK- JPII Łatwo strawna</p>	<p>Makaron drobny na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE,</b>) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<b>SOJ,</b>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>) Sos ziołowy ( ) 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (<b>GLU PSZ,</b>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE,</b>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g (<b>RYB, SEL,</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341,3 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 86,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,6 <b>w tym cukry [g]</b> 40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>Sól [g]</b> 6,9</p>
<p>KRK- JPII Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>) Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<b>SOJ,</b>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)</p>	<p>Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>) Sos ziołowy ( ) 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g (<b>MLE,</b>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej* z warzywami ( ) 80 g (<b>RYB, SEL,</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 196,9 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 97,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,5 <b>w tym cukry [g]</b> 34,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,1 <b>Sól [g]</b> 10,1</p>

2023-11-07 wtorek

<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<b>SOJ,</b>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Podplomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>) Sos ziołowy ( ) 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (<b>GLU PSZ,</b>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g (<b>RYB, SEL,</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z twarogiem i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 043,6 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 79,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,2 w tym cukry [g] 30,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>Sól [g]</b> 8,4</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Makaron drobny na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<b>GLU PSZ,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<b>SOJ,</b>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>) Sos ziołowy ( ) 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (<b>GLU PSZ,</b>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g (<b>RYB, SEL,</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 288,5 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 91 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 376,3 w tym cukry [g] 40,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>Sól [g]</b> 7,4</p>
<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Makaron drobny na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<b>SOJ,</b>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p>		<p>Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>) Sos ziołowy ( ) 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g (<b>MLE,</b>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g (<b>RYB, SEL,</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 408 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 63 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 383,1 w tym cukry [g] 41,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>Sól [g]</b> 8,7</p>

KRK- JP II Dziecięca 10-18 lat	Makaron drobny na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 218,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,5 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 359,2 w tym cukry [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 8,7
KRK- JP II Płynna	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Sonda Ob ( ) 800 ml ( <u>SEL,</u> )		Sonda Kol ( ) 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JP II Papkowata	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Papka Ob ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )		Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP II 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



2023-11-07 wtorek

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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki puree ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 723,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,6 Tłuszcz [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,1 Węglowodany ogółem [g] 286,7 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,9
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Makaron drobny na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 40 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 294,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 46,8 Tłuszcz [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 195,4 w tym cukry [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 Sól [g] 3,2
KRK- JPil Dziecięca 4-9 lat	Makaron drobny na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 901 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 68,4 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 305,8 w tym cukry [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 6,5

2023-11-07 wtorek	KRK- JPII Wegetarińska	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Hummus zielony z ciecierzycy 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Krokiety ziemniaczane ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 495,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,5 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 396,1 w tym cukry [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 7,7
	KRK- JPIII Podstawowa	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Grysiowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет et drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</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] 2 361,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,4 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 368,2 w tym cukry [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 6,9
2023-11-08 środa	KRK- JPIII Podstawowa bez surowizny	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Grysiowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет et drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 188,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,9 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 328,9 w tym cukry [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 7,1
	KRK- JPIII Łatwo strawna	Ryż 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Grysiowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ,</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] 2 286,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,1 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 358,1 w tym cukry [g] 89,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 6

2023-11-08 środa	KRK- JPII Cukrzycoowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963,9 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,9 <b>w tym cukry [g]</b> 33,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>Sól [g]</b> 8
	KRK- JPII Cukrzyca niskotti. z ogr. łatw. węgl. niskotti.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą(chleb pszenno- żyt 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</b> )	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 989 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 83,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,9 <b>w tym cukry [g]</b> 32,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>Sól [g]</b> 9,6
	KRK- JPII Niskottuszczowa	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g			Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )	Banan 1szt. 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,8 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,8 <b>w tym cukry [g]</b> 89,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>Sól [g]</b> 6,6

2023-11-08 środa

<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u> <u>GLU JE CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>		<p>Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 306,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 87,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,2 w tym cukry [g] 87,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>Sól [g]</b> 7,8</p>
<p>KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>)</p>	<p>Grycikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 263 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 82,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362 w tym cukry [g] 94,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 <b>Sól [g]</b> 7,1</p>
<p>KRK- JPII Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ,</u> <u>MLE,</u>)</p>		<p>Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL,</u>)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ,</u> <u>SEL,</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 134,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 207,5 w tym cukry [g] 62,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>Sól [g]</b> 3,6</p>

KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Papka Ob ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )		Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- 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 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- 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 Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree ( ) 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> )	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 724 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 74 Tłuszcz [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 289,2 w tym cukry [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,1
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Gryskowa ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazyliowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dynia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalańior gotowany* 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 298,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 49,3 Tłuszcz [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 200,3 w tym cukry [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Sól [g] 2,9

2023-11-08 środa	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Grycikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Banan 1szt. 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 744,9 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 70,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,5 <b>w tym cukry [g]</b> 88,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 5,9
	KRK- JPII Vegetariańska	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )		Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek śmietankowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Banan 1szt. 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 099 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 70,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337 <b>w tym cukry [g]</b> 97 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2 <b>Sól [g]</b> 5,7
	2023-11-09 czwartek	KRK- JPII Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Salceson z indykiem z dodatkami surowców wieprzowych parzony 60 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łazanki z kapustą i mięsem wp z łopatką 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 422,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 88,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,1 <b>w tym cukry [g]</b> 61,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>Sól [g]</b> 9,7

KRW- JP1I Podstawowa bez surowizny	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>)                  Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                  Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 60 g (<u>SOJ</u>, <u>SEL</u>)                  Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)                  Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)                  Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>)                  Kompot owocowy* b/c 250 ml                  Brokuł gotowany* 150 g</p>		<p>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>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                  Pasztet z ciecierzycy ( ) 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>)                  Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)                  Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)                  Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 406,3                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,7                  Tłuszcz [g] 74,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8                  Węglowodany ogółem [g] 352,5 w tym cukry [g] 61,3                  Błonnik pokarmowy [g] 31,2                  Sól [g] 8,8</p>
KRW- JP1I Łatwo strawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>)                  Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>)                  Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>)                  Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>)                  Sałata zielona 20 g                  Pomidor 80 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)                  Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                  Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)                  Brokuł gotowany* 150 g                  Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>)                  Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>)                  Pomidor 80 g                  Sałata lodowa 20 g                  Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>)                  Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 363,3                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,1                  Tłuszcz [g] 72,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33                  Węglowodany ogółem [g] 348,2 w tym cukry [g] 61,5                  Błonnik pokarmowy [g] 22,7                  Sól [g] 7,7</p>
KRW- JP1I Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>)                  Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                  Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt                  Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>)                  Sałata zielona 20 g                  Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)                  Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                  Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>)                  Brokuł gotowany* 150 g                  Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)                  Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt                  Pasztet z ciecierzycy ( ) 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>)                  Pomidor 80 g                  Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 355,1                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3                  Tłuszcz [g] 73,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2                  Węglowodany ogółem [g] 336,8 w tym cukry [g] 32,4                  Błonnik pokarmowy [g] 46                  Sól [g] 10,5</p>

2023-11-09 czwartek

2023-11-09 czwartek	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgł. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb pszenno- żyt 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	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> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,1 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 87,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,2 w tym cukry [g] 30,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>Sól [g]</b> 11,5
	KRK- JPII Niskotłuszczowa	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 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 310,5 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 376,8 w tym cukry [g] 61,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>Sól [g]</b> 8,2
	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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )		Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 366 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 89,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,3 w tym cukry [g] 58,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>Sól [g]</b> 11,1



KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,_) Kakao/p b/c 250 ml (MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,_) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,_) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,_)	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,_) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,_) Pasztet z ciecierzycy ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,_) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,_) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 479,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,9 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 378,4 w tym cukry [g] 101,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 9,3
KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,_)		Sonda Ob ( ) 800 ml (SEL,_)		Sonda Kol ( ) 800 ml (JAJ, SEL,_)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JPII Paptkowata	Papka Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,_)		Papka Ob 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,_)		Papka Kol 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,_)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 030,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,9 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 198,8 w tym cukry [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 3
KRK- JPII Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL,_) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,_)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 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

2023-11-09 czwartek	<p>KRK- JPII Pobiegunkowa</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                  Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt                  Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>)</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>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</p>	<p>Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                  Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt                  Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p> <p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal]                  [kcal] 1 724                  Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,4                  Tłuszcz [g] 35,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8                  Węglowodany ogółem [g] 290,2 w tym cukry [g] 17,1                  Błonnik pokarmowy [g] 20,6                  Sól [g] 7,1</p>
2023-11-09 czwartek	<p>KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>)                  Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)                  Sałata zielona 15 g                  Pomidor b/skórki 20 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                  Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                  Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                  Brokuł gotowany* 50 g                  Kompot owocowy* b/c 150 ml</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>)                  Pomidor b/skórki 20 g                  Sałata lodowa 15 g</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                  Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal]                  [kcal] 1 447,5                  Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 49                  Tłuszcz [g] 46,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19                  Węglowodany ogółem [g] 215 w tym cukry [g] 84,8                  Błonnik pokarmowy [g] 14,8                  Sól [g] 3,5</p>
2023-11-09 czwartek	<p>KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>)                  Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>)                  Sałata zielona 20 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                  Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                  Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                  Brokuł gotowany* 100 g                  Kompot owocowy* b/c 180 ml</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>)                  Pomidor 80 g                  Sałata lodowa 20 g                  Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                  Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal]                  [kcal] 1 860,3                  Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 67,9                  Tłuszcz [g] 51,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2                  Węglowodany ogółem [g] 291,4 w tym cukry [g] 92,8                  Błonnik pokarmowy [g] 21,6                  Sól [g] 7,2</p>
2023-11-09 czwartek	<p>KRK- JPII Wegetariańska</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)                  Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>)                  Sałata zielona 20 g                  Ogórek kiszony 80 g                  Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                  Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                  Kompot owocowy* b/c 250 ml                  Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Brokuł gotowany* 150 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Pasztet z ciecierzycy ( ) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)                  Pomidor 80 g                  Sałata lodowa 20 g                  Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                  Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal]                  [kcal] 2 441,5                  Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,7                  Tłuszcz [g] 74                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4                  Węglowodany ogółem [g] 362,1 w tym cukry [g] 63                  Błonnik pokarmowy [g] 33,2                  Sól [g] 9,5</p>

2023-11-10 piątek	KRK- JP III Podstawowa	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, )</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, )</u>	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, )</u> Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, )</u> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR, )</u> Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u>	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 334,5 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 78,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 376,3 w tym cukry [g] 92,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>Sól [g]</b> 6,7
	KRK- JP II Podstawowa bez surowizny	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, )</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, )</u>	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, )</u> Ziemniaki ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, )</u> Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, GOR, )</u> Ketchup 10 g ( <u>SEL, )</u>	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u>	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 247,2 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 77,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,7 w tym cukry [g] 85,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>Sól [g]</b> 6,5
	KRK- JP I Łatwo strawna	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, )</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE, )</u> Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, )</u> Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <u>RYB, )</u> Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE, )</u> Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE, )</u> Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u>	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 375,1 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371 w tym cukry [g] 89,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5 <b>Sól [g]</b> 4,7

2023-11-10 piątek	KRK- JPII Cukrzycoowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Mix salat 20 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 923,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 300,4 w tym cukry [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 6,2
	KRK- JPII Cukrzyca niskoti. z ogr. łatw. węgl. niskoti.	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 Salata zielona 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 060,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 326,8 w tym cukry [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 7
	KRK- JPII Niskotłuszczowa	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Podpiłyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 420,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 405,4 w tym cukry [g] 90,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 5,6

<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ZYT, JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, ZYT,</u>)</p>		<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 438,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 82 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 403,3 <b>w tym cukry [g]</b> 92,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 <b>Sól [g]</b> 7,7</p>
<p>KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, ZYT,</u>)</p>	<p>Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 357,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 74 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,5 <b>w tym cukry [g]</b> 103,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>Sól [g]</b> 6,4</p>
<p>KRK- JPII Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>		<p>Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL,</u>)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 134,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 207,5 <b>w tym cukry [g]</b> 62,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>Sól [g]</b> 3,6</p>

2023-11-10 piątek

KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Papka Ob ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )		Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- 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 1szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko 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 1szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ,</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki puree ( ) 200 g ( <u>MLE,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> )	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 716,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,1 Tłuszcz [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 Węglowodany ogółem [g] 289,3 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,1
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Kalańfiorowa z ryżem ( ) 150 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Mix салат 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 373,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 44,7 Tłuszcz [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 222,9 w tym cukry [g] 75,1 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,5

2023-11-10 piątek	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, )</u> Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE, )</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, )</u>	Kalafiorowa z ryżem ( ) 250 ml ( <u>MLE, SEL, )</u> Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, )</u> Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Kompot owocowy* b/c 180 ml Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u>	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE, )</u> Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u>	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,4 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 62,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,4 <b>w tym cukry [g]</b> 93,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2 <b>Sól [g]</b> 4,8
	KRK- JPII Wegetariańska	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, )</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, )</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, )</u>		Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, )</u> Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u>		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR, )</u> Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u>	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 409,2 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 75,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375,9 <b>w tym cukry [g]</b> 93,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>Sól [g]</b> 5,7
	KRK- JPIII Podstawowa	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> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, )</u> Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Salata zielona 20 g		Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z ziołzków drobiowych* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL, )</u>		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp ( ) 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, )</u> Salata zielona 35 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113,4 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 84,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,7 <b>w tym cukry [g]</b> 41,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>Sól [g]</b> 9,1

2023-11-11 sobota

KRK- JPil Podstawowa bez surowizny	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, )</u> Ketchup 10 g ( <u>SEL, )</u> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, )</u>		Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z ziołków drobiowych* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp ( ) 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, )</u> Ketchup 10 g ( <u>SEL, )</u>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 121,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 82,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324 <b>w tym cukry [g]</b> 40,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>Sól [g]</b> 9,6	
KRK- JPil Łatwo strawna	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE, )</u> Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, )</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</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 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE, )</u> Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta ( ) 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, )</u> Sałata zielona 35 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 275,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,2 <b>w tym cukry [g]</b> 45 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>Sól [g]</b> 7,2	
KRK- JPil Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ, )</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u>	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL, )</u>	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta ( ) 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, )</u> Sałata zielona 35 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, )</u>	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 094,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 89,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,6 <b>w tym cukry [g]</b> 40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,7 <b>Sól [g]</b> 7,8



2023-11-11 sobota

<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotł., z ogr. łatw. węg. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60g (<b>SOJ,</b>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g</p>	<p>Podplomyki b/c 20g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)</p>	<p>Ziemniaczana ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza jaglana na sypko 200g Potrawka drobiowa ( ) 150g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100g Kompot owocowy* b/c 250ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta ( ) 100g (<b>SOJ, MLE, SEL,</b>) Sałata zielona 35g</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>[kcal] 2 184,6</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>82,2</b> <b>Tłuszcz [g] 49,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 368,1</b> <b>w tym cukry [g] 38,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,5</b> <b>Sól [g] 8,8</b></p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>) Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>) Bułka pszenna długa krojona 140g (<b>GLU PSZ,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60g (<b>SOJ,</b>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g</p>		<p>Ziemniaczana ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza jaglana na sypko 200g Potrawka drobiowa ( ) 150g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100g Kompot owocowy* b/c 250ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120g (<b>GLU PSZ,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta ( ) 100g (<b>SOJ, MLE, SEL,</b>) Sałata zielona 35g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>[kcal] 2 249,9</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>94,2</b> <b>Tłuszcz [g] 46,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 379,6</b> <b>w tym cukry [g] 45,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b> <b>Sól [g] 7,9</b></p>
<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>) Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60g (<b>SOJ,</b>) Pomidor 80g Chleb Graham 30g (<b>GLU PSZ,</b>) Sałata zielona 20g</p>		<p>Ziemniaczana ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza jaglana na sypko 200g Potrawka drobiowa ( ) 150g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100g Kompot owocowy* b/c 250ml Surówka z selera z jogurtem ( ) 100g (<b>MLE, SEL,</b>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta ( ) 100g (<b>SOJ, MLE, SEL,</b>) Sałata zielona 35g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>[kcal] 2 305,8</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>88,3</b> <b>Tłuszcz [g] 56,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 379,4</b> <b>w tym cukry [g] 43,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,5</b> <b>Sól [g] 9,8</b></p>

2023-11-11 sobota

KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                  Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)                  Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>)                  Pomidor 80 g                  Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)                  Sałata zielona 20 g</p>	Jabłko 1 szt 1 szt	<p>Ogórkowa z ziemniakami ( ) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)                  Kasza jaglana na sypko 200 g                  Potrawka drobiowa ( ) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                  Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g                  Kompot owocowy* b/c 250 ml                  Surówka z selera z jogurtem ( ) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)</p>	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)                  Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta ( ) 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>)                  Sałata zielona 35 g</p>	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal] [kcal] 2 121  <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 82,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 47,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,8                  w tym cukry [g] 83,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6  <b>Sól [g]</b> 7,9</p>
KRK- JP11 Płynna	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>		<p>Sonda Ob ( ) 800 ml (<u>SEL,</u>)</p>		<p>Sonda Kol ( ) 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)</p>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal] [kcal] 2 073,2  <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 132,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 89,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 199,3                  w tym cukry [g] 62,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30  <b>Sól [g]</b> 4,3</p>
KRK- JP11 Papkowata	<p>Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>		<p>Papka Ob ( ) 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)</p>		<p>Papka Kol ( ) 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)</p>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal] [kcal] 2 097,5  <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 128,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 85,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 217,2                  w tym cukry [g] 57  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4  <b>Sól [g]</b> 3,9</p>
KRK- JP11 Biegunkowa	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)                  Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>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</p>	<p>Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)                  Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p>	Wafle ryżowe 30 g	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal] [kcal] 1 374  <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 32,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 23  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,2                  w tym cukry [g] 5,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11,8  <b>Sól [g]</b> 2,7</p>

2023-11-11 sobota

KRK- JPll Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ. SEL.</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 778,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 72,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,2 w tym cukry [g] 17,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 6,9
KRK- JPll Dziecięca 1-3 lat	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana ( ) 150 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta ( ) 50 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 15 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 318,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 52,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 199,7 w tym cukry [g] 67,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,4 <b>Sól [g]</b> 3,4
KRK- JPll Dziecięca 4-9 lat	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta ( ) 100 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 35 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 926 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 73,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,3 w tym cukry [g] 78,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>Sól [g]</b> 6,3

2023-11-11 sobota	KRK- JP11 Vegetariańska	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                  Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g                  Pomidor 80 g                  Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)                  Sałata zielona 20 g</p>		<p>Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                  Kasza jaglana na sypko 200 g                  Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>)                  Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g                  Kompot owocowy* b/c 250 ml                  Surówka z selera z jogurtem ( ) 100 g (<u>MLE, SEL</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                  Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)                  Sałata zielona 35 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal] [kcal] 2 043,9                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,8                  Tłuszcz [g] 45,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8                  Węglowodany ogółem [g] 340,7 w tym cukry [g] 43,9                  Błonnik pokarmowy [g] 44                  Sól [g] 7,4</p>
	KRK- JP11 Podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                  Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                  Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>)                  Pomidor 80 g                  Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)                  Sałata zielona 20 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                  Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g                  Kotle schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)                  Kapusta zasmażana ( ) 100 g (<u>GLU PSZ</u>)                  Kompot owocowy* b/c 250 ml                  Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                  Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE</u>)                  Sałata zielona 20 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal] [kcal] 2 204,7                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,6                  Tłuszcz [g] 71,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8                  Węglowodany ogółem [g] 306,9 w tym cukry [g] 38,5                  Błonnik pokarmowy [g] 25,2                  Sól [g] 7,7</p>
2023-11-12 niedziela	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                  Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                  Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>)                  Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)                  Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p>		<p>Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                  Ziemniaki ( ) 200 g                  Kotle schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)                  Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g                  Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                  Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE</u>)                  Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal] [kcal] 2 112,5                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,2                  Tłuszcz [g] 65,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6                  Węglowodany ogółem [g] 296,9 w tym cukry [g] 33,9                  Błonnik pokarmowy [g] 26,2                  Sól [g] 8,4</p>
	KRK- JP11 Łatwo strawna	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                  Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)                  Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>)                  Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>)                  Pomidor 80 g                  Sałata zielona 20 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                  Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g                  Schab gotowany 60 g                  Sos własny ( ) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                  Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g                  Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>)                  Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>)                  Sałata zielona 20 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b>                  1169/2011[kcal] [kcal] 2 041,6                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,2                  Tłuszcz [g] 56,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7                  Węglowodany ogółem [g] 297,7 w tym cukry [g] 39,3                  Błonnik pokarmowy [g] 23,6                  Sól [g] 5,7</p>

2023-11-12 niedziela	KRK- JPII Cukrzycoowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g	Kanapka z jajkiem i sałata ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 96,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,3 <b>w tym cukry [g]</b> 33,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9 <b>Sól [g]</b> 7,9
	KRK- JPII Cukrzyca niskotti. z ogr. łatw. węgl. niskotti.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, _</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żyt 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 943,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,8 <b>w tym cukry [g]</b> 31,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>Sól [g]</b> 9
	KRK- JPII Niskotłuszczowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 016,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 100,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 36,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,1 <b>w tym cukry [g]</b> 39,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 <b>Sól [g]</b> 6,3

2023-11-12 niedziela	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                  Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt                  Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<b>MLE,</b>)                  Pomidor 80 g                  Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Salata zielona 20 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                  Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g                  Schab gotowany 60 g                  Sos własny ( ) 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                  Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g                  Kompot owocowy* b/c 250 ml                  Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt                  Polewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<b>SOJ,</b>)                  Salata zielona 20 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                  [kcal] 2 131,3  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                  93,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 51,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,2                  w tym cukry [g] 40,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6  <b>Sól [g]</b> 8</p>
	KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                  Kaka/p b/c 250 ml (<b>MLE,</b>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>)                  Serek homo. naturalny 80 g (<b>MLE,</b>)                  Pomidor 80 g                  Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Salata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt(<b>MLE,</b>)</p>	<p>Pomidorowa z makaronem ( ) 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                  Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g                  Kotlet schabowy 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)                  Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g                  Kompot owocowy* b/c 250 ml                  Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g</p>	<p>Biszkopty b/m 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>)                  Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<b>SOJ, MLE,</b>)                  Salata zielona 20 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                  [kcal] 2 094,4  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                  88  <b>Tłuszcz [g]</b> 57,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,4                  w tym cukry [g] 43,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3  <b>Sól [g]</b> 6,4</p>
	KRK- JPII Płynna	<p>Sonda Śn 800 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)</p>	<p>Sonda Ob ( ) 800 ml (<b>SEL,</b>)</p>			<p>Sonda Kol ( ) 800 ml (<b>JAJ, SEL,</b>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                  [kcal] 2 114,6  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                  134,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 89,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 207,5                  w tym cukry [g] 62,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33  <b>Sól [g]</b> 3,6</p>

2023-11-12 niedziela

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u> )		Papka Ob ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )		Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ, _</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree ( ) 200 g ( <u>MLE, _</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, _</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ, _</u> )	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 724 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 74 Tłuszcz [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Węglowodany ogółem [g] 289,2 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,1
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos własny ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 166,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 48 Tłuszcz [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 159,3 w tym cukry [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,1 Sól [g] 2,8

2023-11-12 niedziela	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u> Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE, )</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE, )</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE, )</u>	Pomidorowa z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, )</u> Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	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 ZYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ, )</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>1 682,3</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>70,6</b> <b>Tłuszcz [g] 44,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 257,5</b> <b>w tym cukry [g] 30,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,3</b> <b>Sól [g] 5,6</b>
	KRK- JPII Vegetariańska	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, )</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ, )</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Ser żółty 60 g ( <u>MLE, )</u> Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Sałata zielona 20 g		Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, )</u> Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, )</u> Kapusta zasmażana ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, )</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, )</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, )</u> Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <u>MLE, )</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>2 261,8</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>95,9</b> <b>Tłuszcz [g] 73,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,3</b> <b>w tym cukry [g] 41,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</b> <b>Sól [g] 6,5</b>



<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,