

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2023-12-11 poniedziałek	KRK- JP II Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g			Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 109,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,7 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 315,8 w tym cukry [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 10,6
	KRK- JP II Podstawowa bez surówki	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g			Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 063,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,6 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 308,4 w tym cukry [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 11,1
	KRK- JP II Łatwo strawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g			Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 050,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 290,7 w tym cukry [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 7,8

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

2023-12-11 poniedziałek

<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g</p>		<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą, () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, S02.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 243,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 353,1 w tym cukry [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 10,3</p>
<p>KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 047,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,7 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 327,6 w tym cukry [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,8</p>
<p>KRK- JPII Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>		<p>Sonda Ob-brokułowa z ziemniakami JPII () 800 ml (SEL.)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL.)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,3 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 210,6 w tym cukry [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 3,6</p>

2023-12-11 poniedziałek

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>		Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 227,3 w tym cukry [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Ryż na sytko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 710,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 Węglowodany ogółem [g] 278,4 w tym cukry [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 6,7
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JE CZ,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Pierogi leniwe z masłem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Surówka z marchwi z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL,)</u> Sałata zielona 15 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 224,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 46,1 Tłuszcz [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 187,9 w tym cukry [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 2,8

2023-12-11 poniedziałek	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 180g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokółowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 607,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,3 Tłuszcz [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 252,8 w tym cukry [g] 69,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 5,6
	KRK- JPII Vegetariańska	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g		Brokółowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 085,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 315,7 w tym cukry [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 8,5
	KRK- JPII Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)		Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rozszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 377 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,6 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 345,7 w tym cukry [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,8
2023-12-12 wtorek	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)		Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 w tym cukry [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,9

2023-12-12 wtorek	KRIK- JPil Łatwo strawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Solferino () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Roszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 353,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 359,1 w tym cukry [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 6,3
2023-12-12 wtorek	KRIK- JPil Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> , Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , Pieczarkowa 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> , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kanaпка z serem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kanaпка z serem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kanaпка z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 117,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 304,5 w tym cukry [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 9,7			
2023-12-12 wtorek	KRIK- JPil Cukrzykowa niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , Solferino () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Kanaпка z serem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, serek homo naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kanaпка z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 317,2 w tym cukry [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 8,7			

2023-12-12 wtorek	KRK- JP11 Niskośluszczowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>JE</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Solferino () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u> , <u>ŻYT</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Roszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 383,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 387,9 w tym cukry [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 6,8
	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>JE</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>)		Solferino () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u> , <u>ŻYT</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Roszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 466,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 376,5 w tym cukry [g] 76,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 9,7
	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>JE</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Gruszka 1szt. 150 g	Solferino () 250 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>ŻYT</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Roszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 324,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 351 w tym cukry [g] 86,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 7,4

2023-12-12 wtorek

KRK- JPil Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob- solferino JPil () 800 ml (<u>SEL,</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 127,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135,2 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 209,7 w tym cukry [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 3,6
KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob- solferino JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 753,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,8 Tłuszcz [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7

2023-12-13 środa	KRK- JPil Podstawowa bez surowizny	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 382,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 367,6 w tym cukry [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 7,7
	KRK- JPil Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 353,4 w tym cukry [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 7,4
	KRK- JPil Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)

2023-12-13 środa	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. latw. węgl. niskotł.	Jabłko 1 szt 1 szt	Grysiowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 900,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 w tym cukry [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 10,3
	KRK- JPII Niskotłuszczowa		Grysiowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Tłuszcz [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 376,3 w tym cukry [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 7,7
	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Grysiowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 303,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 372,8 w tym cukry [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 9

KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 499,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 389,1 w tym cukry [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,6
KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob-grysikowa JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, 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] 2 302,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 139,5 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 248,4 w tym cukry [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 3,6
KRK- JPII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob-grysikowa JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 251,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 133 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 249,9 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 3,2
KRK- JPII Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7

2023-12-13 środa	KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 743,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,8 Tłuszcz [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 Węglowodany ogółem [g] 286,3 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 8
	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Gryskowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata lodowa 15 g Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 411,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 59,5 Tłuszcz [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 215,9 w tym cukry [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 Sól [g] 4,2
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Gryskowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,2 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 319,6 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 8,3
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 531,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 387,9 w tym cukry [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 7,3

2023-12-14 czwartek	KRK- JP11 Podstawowa	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Leczo z kukini z kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 351,9 w tym cukry [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 8,6
	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Leczo z kukini z kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,6 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 347,7 w tym cukry [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 8,7
	KRK- JP11 Łatwo strawna	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 470 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 350,9 w tym cukry [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 4,8

2023-12-14 czwartek

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

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

2023-12-14 czwartek

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 757,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6 Tłuszcz [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Węglowodany ogółem [g] 284,7 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,4
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 15 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 196,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 47,1 Tłuszcz [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 174,9 w tym cukry [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Sól [g] 2,3

2023-12-14 czwartek	KRK- JP11 Dziecięca 4-9 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemiaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 838,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 277,3 w tym cukry [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 4,5
	KRK- JP11 Wegetariańska	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto wegetariańskie z tofu * 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 228,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 344,2 w tym cukry [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,4		
2023-12-15 piątek	KRK- JP11 Podstawowa	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Sliwka szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemiaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,1 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 337,4 w tym cukry [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 6,8		
	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemiaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 170,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,2 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 340,1 w tym cukry [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 7,2		

2023-12-15 piątek

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

2023-12-15 piątek	KRIK- JPII Niski/tłuszczowa	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>		<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u></p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 311,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 376,9 w tym cukry [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,3</p>
	KRIK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u></p>		<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u></p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Pomidor 90 g Rukola 10 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 327,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,5 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 380,8 w tym cukry [g] 79,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 7,9</p>
	KRIK- JPII Dziecięca 10-18 lat	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u></p>	<p>Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g</p>	<p>Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u></p>	<p>Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u></p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,)</u> Pomidor 90 g Rukola 10 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 236,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,4 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 353,7 w tym cukry [g] 70,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,3</p>

2023-12-15 piątek

KRK- JPil Płynna	Sonda Śn 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>		Sonda Ob- dyniowa JPil () 800 ml <u>(SEL,)</u>		Sonda Kol () 800 ml <u>(JAJ, SEL,)</u>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135,3 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 210,6 w tym cukry [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 3,6
KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>		Papka Ob- dyniowa JPil () 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>		Papka Kol () 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,5 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 227,2 w tym cukry [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 3,2
KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml <u>(MLE, SEL,)</u> Ryż na sypko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g <u>(SOJ, GOR,)</u>	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml <u>(MLE, SEL,)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g <u>(MLE,)</u> Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 762,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 284,7 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,6

2023-12-15 piątek	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 1 szt	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g	Krem z dyni i marchwi *() 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos koperkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 295 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 52 Tłuszcz [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Węglowodany ogółem [g] 204,3 w tym cukry [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 3,1
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 1 szt	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 180 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 803,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,2 Tłuszcz [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 297,1 w tym cukry [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 5,2
	KRK- JPII Vegetariańska	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u>		Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u>		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,)</u> Pomidor 90 g Rukola 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,6 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 337,9 w tym cukry [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 6,2
2023-12-16 sobota	KRK- JPII Podstawowa	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,)</u> Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u> Salata zielona 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,pa rzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL,)</u> Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 484,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 334,6 w tym cukry [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 9,8

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

2023-12-16 sobota

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

2023-12-16 sobota

KRK- JP II Dziecięca 10-18 lat	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salata zielona 20 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,pa rzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 509 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 340,3 w tym cukry [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 9,5
KRK- JP II Plyma	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)		Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JP II () 800 ml (<u>SEL</u> ,)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,5 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 212,6 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 3,7
KRK- JP II Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)		Papka Ob- selerowa z ziemniakami JP II () 800 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,6 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 228,5 w tym cukry [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 3,3
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</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 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

2023-12-16 sobota	KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 753,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8 Tłuszcz [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7
	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 553,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 60,3 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 179,9 w tym cukry [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Sól [g] 4,5
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 094,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,6 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 280,7 w tym cukry [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 7,4
	KRK- JPII Vegetariańska	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą vegetariańskie # 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata lodowa 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 165 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,1 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 354,2 w tym cukry [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 7,2

2023-12-17 niedziela	KRK- JP11 Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE.)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 420,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 301,1 w tym cukry [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 7,7</p>
	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)</p>	<p>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 334,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,2 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 289,8 w tym cukry [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 8,6</p>
	KRK- JP11 Łatwo strawna	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 494,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,8 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 298,9 w tym cukry [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7</p>

2023-12-17 niedziela

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

2023-12-17 niedziela

<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Salata zielona 20 g</p>		<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 666,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,1 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 334,6 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 9,4</p>
<p>KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Salata zielona 20 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 393,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,5 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 308,4 w tym cukry [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 8,1</p>
<p>KRK- JPII Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)</p>		<p>Sonda Ob-rosół z makaronem JPII () 800 ml (GLU PSZ, SEL,)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL,)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 252 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,8 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 230 w tym cukry [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 3,5</p>

2023-12-17 niedziela

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>		Papka Ob-rosól z makaronem JP11 () 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>		Papka Kol () 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 221,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,3 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 238,9 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml <u>(MLE, SEL,)</u> Ryż na sypko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml <u>(MLE, SEL,)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g <u>(MLE,)</u> Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 746 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,3 Tłuszcz [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 Węglowodany ogółem [g] 285,6 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,4
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Płatki owsiane na mleku 150 ml <u>(MLE, GLU OW,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 150 g <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Rosól z makaronem () 150 ml <u>(GLU PSZ, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 100 g Udło pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 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 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g <u>(MLE,)</u> Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 587,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 162,5 w tym cukry [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 15 Sól [g] 3,7

2023-12-17 niedziela	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodad.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,4 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 256,9 w tym cukry [g] 55,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 6,9
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g		Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 308,7 w tym cukry [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 6,7
2023-12-18 poniedziałek	KRK- JPII Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 882,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,6 Tłuszcz [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 318,3 w tym cukry [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 8,8
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 867,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,5 Tłuszcz [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 311,5 w tym cukry [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 7,9

2023-12-18 poniedziałek

KRK- JPII Łatwo strawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 053,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,7 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 333,8 w tym cukry [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,2
KRK- JPII Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Wafle ryżowe 30 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 001,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,7 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 324,3 w tym cukry [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 9,3
KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wafle ryżowe 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 163,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,6 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 374,8 w tym cukry [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 9,6

<p>KRK- JPil Niskośluszczowa</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE, GLU, PSZ, ŻYT, JĘCZ, Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, PSZ, ŻYT, JĘCZ, Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (MLE, Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 110,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82 Tłuszcz [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 368,4 w tym cukry [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 6,8</p>
<p>KRK- JPil Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE, GLU, PSZ, ŻYT, JĘCZ, Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, PSZ, ŻYT, JĘCZ, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ,)</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (MLE, Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 187,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,4 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 363,9 w tym cukry [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 8,5</p>
<p>KRK- JPil Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE, GLU, PSZ, ŻYT, JĘCZ, Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, PSZ, ŻYT, JĘCZ, Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ,)</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,)</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (MLE, Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU, PSZ, JAJ,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL, Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 033,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 73,5 Tłuszcz [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 347,6 w tym cukry [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 7,9</p>

2023-12-18 poniedziałek

KRK- JPil Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL,</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135,7 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 213,8 w tym cukry [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 3,6
KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,7 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 229,2 w tym cukry [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 3,3
KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 750,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 285,1 w tym cukry [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,6

2023-12-18 poniedziałek	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE , Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (MLE , GLU ŻYT , GLU JĘCZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE , Baryszek czerwony z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ , MLE , SEL , Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 50 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 150 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ , JAJ , Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL , Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 228,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 38,7 Tłuszcz [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Węglowodany ogółem [g] 205,6 w tym cukry [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 Sól [g] 2,9
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE , Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (MLE , GLU ŻYT , GLU JĘCZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE , Baryszek czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ , MLE , SEL , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 180 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ , JAJ , Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 804,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 63 Tłuszcz [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 310,4 w tym cukry [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 5,5
	KRK- JPII Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE , GLU ŻYT , GLU JĘCZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 80 g (SEZ , Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Baryszek ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 158 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 72,5 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 326 w tym cukry [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 9,2	

2023-12-19 wtorek	KRK- JP1I Podstawowa	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,śr ednio rozdrobniona,wędzo na,parzona 20 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 200 g Kottlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 317,7 w tym cukry [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 7</p>
	KRK- JP1II Podstawowa bez surowizny	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki () 200 g Kottlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 058,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 304,4 w tym cukry [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,9</p>
	KRK- JP1I Łatwo strawna	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,7 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 302,4 w tym cukry [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 5,6</p>

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

<p>KRK- JP II Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p>		<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 335,4 w tym cukry [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 7,5</p>
<p>KRK- JP II Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchewka z groszkiem oprószana*() 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 344,3 w tym cukry [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 6,6</p>
<p>KRK- JP II Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>		<p>Sonda Ob-jarzynowa z makaronem JP II () 800 ml (GLU PSZ, SEL.)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL.)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 252 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,8 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 230 w tym cukry [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 3,5</p>

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>		Papka Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>		Papka Kol () 800 ml <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 221,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,3 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 238,9 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml <u>(MLE, SEL,)</u> Ryż na sypko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,)</u>	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml <u>(MLE, SEL,)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,)</u> Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,)</u>	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 770,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 Węglowodany ogółem [g] 284,2 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,4
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml <u>(MLE, GLU JE CZ,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,)</u> Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 100 g Filet z kurczaka pieczony 90 g <u>(GLU PSZ,)</u> Sos pietruszkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Marchew oprószana z olejem () 50 g <u>(GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,)</u>	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ,)</u> Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 174,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,6 Tłuszcz [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 154 w tym cukry [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Sól [g] 2,7

2023-12-19 wtorek	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 40 g	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 801,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 267,8 w tym cukry [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 5,2
	KRK- JPII Vegetariańska	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Frittata z jajkiem 400 g (JAJ, MLE, SEL.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 100,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,2 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 301,2 w tym cukry [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 6,6	
	KRK- JPII Bezglutenowa					Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 54 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 0,6 Tłuszcz [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] 12 w tym cukry [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,8 Sól [g]	
	2023-12-20 środa	KRK- JPII Podstawowa	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 396,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 368,8 w tym cukry [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 9

2023-12-20 środa	KRK- JP1I Podstawowa bez surowizny	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, JECZ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Ketchup 10 g (SEL,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)		Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ketchup 10 g (SEL,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 328,1 w tym cukry [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 8,3
	KRK- JP1I Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, JECZ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 484,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 391,7 w tym cukry [g] 80,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 5,6
	KRK- JP1I Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)

2023-12-20 środa	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. tław. wegl. niskotł.	Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ZYT.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 362,6 w tym cukry [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 7,2
	KRK- JPII Niskotłuszczowa		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) 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] 2 497,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,7 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 416,9 w tym cukry [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 6,1	
	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Kapuśniak z kapusty młodej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 605 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 410,4 w tym cukry [g] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 7,5	

KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU, OW,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ,</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 292,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 383,1 w tym cukry [g] 90,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 8,8
KRK- JP11 Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob-ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob-ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 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

2023-12-20 środa	KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 733,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,5 Tłuszcz [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 284,3 w tym cukry [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,2
	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 495,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 58,7 Tłuszcz [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 241,5 w tym cukry [g] 80,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 3,5
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 15 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 348 w tym cukry [g] 89 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 6,7
	KRK- JPII Wegetarińska	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 340,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,3 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 370,7 w tym cukry [g] 75,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 8,6

2023-12-21 czwartek	KRK- JP1I Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 351,7 w tym cukry [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 8,5
	KRK- JP1I Podstawowa bez surowizny	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 315,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 335,7 w tym cukry [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 7,3
	KRK- JP1I Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 329 w tym cukry [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,4

2023-12-21 czwartek

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

<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 493,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 372,8 w tym cukry [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 8</p>
<p>KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p>	<p>Śliwka szt 1 szt</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,7 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 332,2 w tym cukry [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 8,2</p>
<p>KRK- JPII Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>		<p>Sonda Ob-szpinakowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 128 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 209,3 w tym cukry [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 3,6</p>

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,9 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 226,5 w tym cukry [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 3,3
KRK- JP11 Biegunkowa	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sytko 150 g Jablka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędz ony,parzony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 728,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 Węglowodany ogółem [g] 283,5 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,6
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Śliwka szt 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Sałata zielona 15 g Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 372 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 57,7 Tłuszcz [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 197,2 w tym cukry [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Sól [g] 4,2

2023-12-21 czwartek	KRK- JP11 Dziecięca 4-9 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Śliwka szt 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 671,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,5 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 244,1 w tym cukry [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 6,2
	KRK- JP11 Wegetarińska	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 328,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,3 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 346,9 w tym cukry [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 8,3
2023-12-22 piątek	KRK- JP11 Podstawowa	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 278,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 366,2 w tym cukry [g] 89,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,9
	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 180,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,6 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 353,6 w tym cukry [g] 83,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 6,7

2023-12-22 piątek	KRK- JPII Łatwo strawna	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 327,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 360,4 w tym cukry [g] 87,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 5,1
	KRK- JPII Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</u> Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,)</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 993,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,5 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 291,9 w tym cukry [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,4
	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,)</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 098,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 311,3 w tym cukry [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 7,3

2023-12-22 piątek

<p>KRK- JP11 Niskotłuszczowa</p>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u> Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>		<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u></p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 455,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 394,9 w tym cukry [g] 87,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 5,8</p>
<p>KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u></p>		<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u></p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 504,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,7 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 399,8 w tym cukry [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 7,8</p>
<p>KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u></p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,)</u> Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,)</u> Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u></p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,)</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u></p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 357,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 389,4 w tym cukry [g] 112,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 6,8</p>

2023-12-22 piątek

KRK- JPil Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob-ryżowa JPil () 800 ml (<u>SEL,</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,2 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 249,6 w tym cukry [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 3,6
KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob-ryżowa JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 276,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,7 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 257 w tym cukry [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 3,2
KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzową wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 735,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 Węglowodany ogółem [g] 284,2 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,3

2023-12-22, piątek	KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE) Kakao/p b/c 150 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 150 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos jarzynowy () 30 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ) Kalańfort gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 458,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 58,8 Tłuszcz [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 229,3 w tym cukry [g] 86,6 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,9
	KRK- JP11 Dziecięca 4-9 lat	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE) Kakao/p b/c 180 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 40 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 009,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,9 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 334,1 w tym cukry [g] 101,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 5,1
	KRK- JP11 Wegetarińska	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 419,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,9 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 386,2 w tym cukry [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6,8		
2023-12-23 sobota	KRK- JP11 Podstawowa	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiową 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 261,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 349,6 w tym cukry [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 8,2		

2023-12-23 sobota

KRK- JPil Podstawowa bez surowizny	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,)</u> Ketchup 10 g (<u>SEL,)</u> Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u>		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolmek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Fasolka szparagowa z wody* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)</u> Ketchup 10 g (<u>SEL,)</u>	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,2 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 344,4 w tym cukry [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 6,9
KRK- JPil Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,)</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,)</u>		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 230,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 352,9 w tym cukry [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 6
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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,)</u> Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 351,8 w tym cukry [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 9,6

2023-12-23 sobota

<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. iatw. węgl. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,)</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 277,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,4 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 389 w tym cukry [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 9,5</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 287,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 387,5 w tym cukry [g] 48,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 6,5</p>
<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 417,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 385 w tym cukry [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 9,2</p>

2023-12-23 sobota

KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,1 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 350,2 w tym cukry [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 7,6
KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sonda Ob-koperkowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,6 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,7 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 3,6
KRK- JPII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob-koperkowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 139,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,6 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 3,2
KRK- JPII Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7

2023-12-23 sobota

KRK- JPil Pobiegunkowa	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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR.)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 718,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Tłuszcz [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1 Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,9
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 307,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 55,9 Tłuszcz [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Węglowodany ogółem [g] 202,6 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 3,3
KRK- JPil Dziecięca 4-9 lat	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 710,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71 Tłuszcz [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9 Węglowodany ogółem [g] 294,6 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 5,7
KRK- JPil Vegetariańska	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 80 g (SEZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 348 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 380,3 w tym cukry [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6,3

2023-12-24 niedziela	KRK- JPII Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 580,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,1 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 375,2 w tym cukry [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 6,4
	KRK- JPII Podstawowa bez surówki	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 575,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 380 w tym cukry [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 6,3
	KRK- JPII Łatwo strawna	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 378,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,6 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 384,7 w tym cukry [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 4,6

2023-12-24, niedziela	KRK- JPII Cukrzycoowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE, _</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron peloziamisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g	Kanapka z twarozkiem 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] 2 230,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,2 Tłuszcz [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Węglowodany ogółem [g] 359,5 w tym cukry [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 7,8
	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE, _</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)	Kanapka z twarozkiem i pomidorem (chleb pszenno-żyt 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 347,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Tłuszcz [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 405,6 w tym cukry [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 8,5
	KRK- JPII Niskotłuszczowa	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ, _</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 394,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111 Tłuszcz [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 400,4 w tym cukry [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 4,8

<p>KRK- JP II Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 150 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 100 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 368,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 373,3 w tym cukry [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 6,1</p>
<p>KRK- JP II Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 150 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 618,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,8 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 394,1 w tym cukry [g] 68,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 5,9</p>
<p>KRK- JP II Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>		<p>Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JP II () 800 ml (<u>SEL.</u>)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,3 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 210,6 w tym cukry [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 3,6</p>

KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Papka Ob-dyniowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,5 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 227,2 w tym cukry [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 3,2
KRK- JP11 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 487,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 35,2 Tłuszcz [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4 Węglowodany ogółem [g] 288 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Sól [g] 2,7
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 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 854,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 Węglowodany ogółem [g] 306,8 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 6,6
KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalafior gotowany* 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 889,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,4 Tłuszcz [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 w tym cukry [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 3,5

2023-12-24, niedziela	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Kalafior gotowany* 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 130,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,8 Tłuszcz [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,1 Węglowodany ogółem [g] 357,1 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 4,4
	KRK- JPII Wegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ze szpinakiem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 742,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 430,2 w tym cukry [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 7		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,