

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	KRK- JPIII 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 638,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,6 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 320 w tym cukry [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 10
	KRK- JPIII 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 626,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,8 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 322,7 w tym cukry [g] 53,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 8,7
	KRK- JPII Latwo strawna	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml 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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 708,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 144,2 Tłuszcz [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 331,4 w tym cukry [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 7,1
	KRK- JPII Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 Mandarynka 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 363 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 142,4 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 293 w tym cukry [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 9,5

2023-12-25 poniedziałek

KRK- JPII Cukrzyca niskott. z ogr. weg. niskott.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 496,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,2 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 329,6 w tym cukry [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 9,3
KRK- JPII Niskottuszczowa	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 765,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 149,4 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 366 w tym cukry [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 7,6
KRK- JPII Kardioogiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 835,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 142,8 Tłuszcz [g] 98,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 358,5 w tym cukry [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 10,8
KRK- JPII Dziecięca 10-18lat	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 605,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,3 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 327,2 w tym cukry [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 9,4

2023-12-25 poniedziałek

KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sonda Ob- rosół z makaronem 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] 2 252 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,8 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 230 w tym cukry [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 3,5
KRK- JPII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Papka Ob- rosół z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 215,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,3 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 240 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 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 ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPII Pobiegunkowa	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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 285,1 w tym cukry [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,6
KRK- JPII Dziecięca 1-3lat	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 778,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,3 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 188,8 w tym cukry [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sól [g] 3,7

2023-12-25 poniedziałek	KRK- JPII Dzieńca 4-9 lat	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 40 g	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	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>)	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 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>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 319,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,4 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 286,2 w tym cukry [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 6,5
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 372,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 336,7 w tym cukry [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 9
2023-12-26 wtorek	KRK- JPII Podstawowa	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 424,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 345,8 w tym cukry [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 8,8
	KRK- JPII Podstawowa bez surówki	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 333 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 335,4 w tym cukry [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 9,5
	KRK- JPII Łatwo strawna	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 378 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 334,1 w tym cukry [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 7,6

<p>KRK- JPII Cukrzyca z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<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 Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g</p>	<p>Sok pomidorowy 200 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 858,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 278,5 w tym cukry [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 9,8</p>
<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<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 Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 200 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 926,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Tłuszcz [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 306,1 w tym cukry [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 11</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 435,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,4 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 368,6 w tym cukry [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 8,1</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 instant/p b/c 250 ml (<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 Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 550,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 371,7 w tym cukry [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 9,8</p>

2023-12-26 wtorek

KRK- JP Dziecięca 10-18 lat	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 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, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok wieolowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 406,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 365,8 w tym cukry [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 8
KRK- JP Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JP () 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] 2 264,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 142,6 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 232,3 w tym cukry [g] 63,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 3,5
KRK- JP Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Papka Ob- pomidorowa z makaronem JP () 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] 2 229 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,8 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 240,2 w tym cukry [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 3,2
KRK- JP Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopcy 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- JP Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopcy 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] 1 730 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,6 Tłuszcz [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Węglowodany ogółem [g] 283,8 w tym cukry [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,3

2023-12-26 wtorek	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem instant/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 25 g Salata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,)</u> Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 10 g Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>	Sok wieolowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 475,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 48,8 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 206,8 w tym cukry [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 Sól [g] 3,7
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem instant/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>	Sok wieolowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 076,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,3 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 319,8 w tym cukry [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 7,7
	KRK- JPII Wegetariańska	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u>		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 579,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 357,5 w tym cukry [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 7
2023-12-27 środa	KRK- JPII Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,)</u> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,)</u> Mix salat 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u>		Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u>	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,8 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 343 w tym cukry [g] 87,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 7,9
	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 JEĆZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR,)</u> Ketchup 10 g (<u>SEL,)</u> Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u>		Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,)</u>		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,)</u> Ketchup 10 g (<u>SEL,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 182,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,1 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 296,3 w tym cukry [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 10

2023-12-27 środa	KRK- JPII Łatwa strawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</u> , Mix салат 20 g Pomidor 80 g		Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> , Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> ,)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 311,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 365,9 w tym cukry [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 6,3
	KRK- JPII Cukrzyca 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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</u> , Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 962,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 297,5 w tym cukry [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 7,7
	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. wegl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</u> , Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> ,)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> , Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> ,)	Kefir 2% tł 200 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB</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, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,9 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 339,8 w tym cukry [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 9,6
	KRK- JPII Niskotłuszczowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</u> , Mix салат 20 g Pomidor 80 g		Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> , Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> ,)		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> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 340,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 394,8 w tym cukry [g] 90,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 6,7

2023-12-27 środa

KRK- JP11 Kardio logiczne dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 326,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,6 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 378,5 w tym cukry [g] 92,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 7,1
KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 548,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,5 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 396,4 w tym cukry [g] 127,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 6,8
KRK- JP11 Plyma	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami 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] 2 133,3 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
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 ogółemwg 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sytko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko 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

2023-12-27 środa	KRK- JP I Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ. GOR.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 735,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Węglowodany ogółem [g] 284,2 w tym cukry [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,3
	KRK- JP I Dziecięca 1-3 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Krem z dyni i marchwi *() 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 695,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 57,9 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 239,2 w tym cukry [g] 84,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 4,7
	KRK- JP I Dziecięca 4-9 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 132,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,5 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 295,8 w tym cukry [g] 92,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 7,7
	KRK- JP I Wegetariańska	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 Pasta z fasoli 80 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt
2023-12-28 czwartek	KRK- JP I Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osi.niejad 60 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 193,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,3 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 325,1 w tym cukry [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 11,2	

2023-12-28 czwartek	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,_) 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,_) Ketchup 10 g (SEL,_) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,_) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE,_) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ,_) <i>może zawierać: ORZ,_)</i>	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,7 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 w tym cukry [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 10,7	
	KRK- JP11 Łatwo strawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,_) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,_) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ,_) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,_) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 991,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,3 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 278,3 w tym cukry [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 7,3	
	KRK- JP11 Cukrzykowa 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,_) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g	Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,_)	Biszkopt biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,_) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ,_) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,_) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,_)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 080,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 314,9 w tym cukry [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 7,7
	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,_) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Biszkopt biały b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,_)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ,_) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,_) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i pomidorem(chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,_)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 149,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,2 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 337,9 w tym cukry [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 8,8
	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,_) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,_) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Salata lodowa 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ,_) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,_) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 021,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 307 w tym cukry [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 7,6

2023-12-28 czwartek

KRK- JPil Kardiołączna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 199,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,5 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 306,7 w tym cukry [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 8,3
KRK- JPil Dziecięca 10-18lat	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g	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 ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 982,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,2 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 283,1 w tym cukry [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 7,3
KRK- JPil Plyma	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sonda Ob-ziemniaczana 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] 2 114,6 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- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Papka Ob-ziemniaczana 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] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JPil Begunikowa	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

2023-12-28 czwartek	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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 756,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,7 Tłuszcz [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 283,9 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,9
	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 259,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 51,4 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 157,3 w tym cukry [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sól [g] 3,6
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 790,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,6 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 244 w tym cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 6,6
	KRK- JPII Wegetariańska	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 097 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,2 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 296,6 w tym cukry [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 6,9
2023-12-29 piątek	KRK- JPII 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 Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonnej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 424,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 372,4 w tym cukry [g] 64,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 6,6

2023-12-29 piątek

KRK- JPil 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 Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 301,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,3 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 361,7 w tym cukry [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7
KRK- JPil Łatwa 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 Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 324,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,3 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 364 w tym cukry [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,5
KRK- JPil Cukrzykowa 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 Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z serkiem homo i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 035,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 297,6 w tym cukry [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 6,1
KRK- JPil Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z serkiem homo i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, serek homo 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 145,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 315 w tym cukry [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 7,6

2023-12-29 piątek	KRK- JP11 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 JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 452,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 398,5 w tym cukry [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 6,1	
	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 412,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 390,3 w tym cukry [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 7,4	
	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 460,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,2 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 399 w tym cukry [g] 77,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,3
	KRK- JP11 Plymna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 276 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 144,5 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 231,1 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 3,6
	KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Papka Ob- szpinakowa z zacierką 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] 2 235,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 239,5 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 3,2

2023-12-29 piątek	KRK- JPII Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryz na sytko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
	KRK- JPII Pobiegunkowa	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 736,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4 Tłuszcz [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 Węglowodany ogółem [g] 284,8 w tym cukry [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,1
	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, 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 Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 30 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor b/śrótki 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 464,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 51,4 Tłuszcz [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 Węglowodany ogółem [g] 242,4 w tym cukry [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 3,2
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, 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 Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 017,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,5 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 342 w tym cukry [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 5,4
	KRK- JPII Wegetariańska	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)		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 jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 419,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 371,4 w tym cukry [g] 65,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6

2023-12-30 sobota	KRK- JP I Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz ,parz w oslonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 406,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,6 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 339,7 w tym cukry [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 12,3
	KRK- JP I Podstawowa bez surowizny	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz ,parz w oslonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 354 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 334 w tym cukry [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 11,1
	KRK- JP I Latwo strawna	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozdz.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 143,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 305,1 w tym cukry [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 8,2
	KRK- JP I Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)

2023-12-30 sobota	KRK-JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. wegl. niskotł. Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jablko 1 szt 1 szt	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 Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 177,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,5 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 340,2 w tym cukry [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 11,1
	KRK-JPII Niskotłuszczowa 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 Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g		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 Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 209,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 341,5 w tym cukry [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 8,7
	KRK-JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g		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 Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 484,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 367,1 w tym cukry [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 10,1
	KRK-JPII Dziecięca 10-18 lat Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz ,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 373,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,9 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 342,6 w tym cukry [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 9,4

2023-12-30 sobota

KRK- JPil Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, .</u>)		Sonda Ob- koperkowa z ryżem 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] 228,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,5 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 231,8 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 3,5
KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, .</u>)		Papka Ob- koperkowa z ryżem 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] 2207,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,1 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 240 w tym cukry [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 3,2
KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL, .</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, .</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL, .</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE, .</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka 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] 1758,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79 Tłuszcz [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,2 Węglowodany ogółem [g] 285,1 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,4
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ, .</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 10 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, .</u>)	Koperkowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL, .</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE, .</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz ,parz w oslonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ, .</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL, .</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1414,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 61,2 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 167,1 w tym cukry [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 Sól [g] 5,5

2023-12-30 sobota	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz ,parz w osionce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 929 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,3 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 270,6 w tym cukry [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 8,7
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztecik z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek po grecku 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 143,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,6 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 356,3 w tym cukry [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 8,6
	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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 540,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,7 Tłuszcz [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 307,5 w tym cukry [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 7,1
2023-12-31 niedziela	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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 508,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,2 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 303,8 w tym cukry [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 7,5
	KRK- JPII Łatwo strawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 564,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,7 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 319,9 w tym cukry [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 5,1

2023-12-31 niedziela

<p>KRK- JPII Cukrzyca z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 136,3 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 291,1 w tym cukry [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 6,5</p>
<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i salata(chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 437,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,3 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 317,4 w tym cukry [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7,8</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 621,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 140,1 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 354,6 w tym cukry [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 5,6</p>
<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 699,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,3 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 350,6 w tym cukry [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 7,2</p>

2023-12-31 niedziela

KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> ,	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 541,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,2 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 324 w tym cukry [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 6,8
KRK- JPIII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,		Sonda Ob- rosół z makaronem JPIII () 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] 2 252 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,8 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 230 w tym cukry [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 3,5
KRK- JPIII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,		Papka Ob- rosół z makaronem JPIII () 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- JPIII Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPIII 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-wędłina 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

2023-12-31 niedziela	KRK- JPII Dzieńca 1-3 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 10 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 644,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 184,5 w tym cukry [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 15 Sól [g] 2,9
	KRK- JPII Dzieńca 4-9 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym 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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 213,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 286,4 w tym cukry [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 5
	KRK- JPII Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 440,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 354 w tym cukry [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 8,5
2024-01-01 poniedziałek	KRK- JPII Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 115,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 313,9 w tym cukry [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 8,6
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 110,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 312,5 w tym cukry [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 7,7

2024-01-01 poniedziałek	KRK- JPII Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 225,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,9 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 322,5 w tym cukry [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 5,8	
	KRK- JPII Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, salata 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 173,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,2 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 315,2 w tym cukry [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 10,2
	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, salata 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 216,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 350,5 w tym cukry [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 10,2
	KRK- JPII Niskotłuszczowa	Płatki 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 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 282,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,2 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 357,1 w tym cukry [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 6,3

2024-01-01 poniedziałek	KRK- JPil Kardiołączna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Płatki 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 383,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 349,7 w tym cukry [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 9,3	
	KRK- JPil Dziecięca 10-18 lat	Płatki 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Mandarynka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 229,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 313,8 w tym cukry [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 9,2
	KRK- JPil Plyma	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL.</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,3 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 210,6 w tym cukry [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 3,6
	KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 227,3 w tym cukry [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 3,2
	KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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

2024-01-01 poniedziałek	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 udzka kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 756,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,7 Tłuszcz [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 283,9 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,9
	KRK- JPII Dzieńcieca 1-3 lat	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Mandarynka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 285,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,1 Tłuszcz [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 167,5 w tym cukry [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sól [g] 3,7
	KRK- JPII Dzieńcieca 4-9 lat	Płatki 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 20 g	Mandarynka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 944,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,6 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 269,7 w tym cukry [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 6,8
	KRK- JPII Węgetariańska	Płatki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 023,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,4 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 289,7 w tym cukry [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 7,7
2024-01-02 wtorek	KRK- JPII Podstawowa	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Ogórek kiszony 80 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 Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-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] 2 315,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,2 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 357,6 w tym cukry [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 9

KRRK-JPII Podstawowa bez surowizny	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p/b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Bułka graham-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] 2 285,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 350,4 w tym cukry [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 8,1		
KRRK-JPII Łatwa strawna	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p/b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 169 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 349,3 w tym cukry [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 5,7		
KRRK-JPII Cukrzykowa 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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Ogórek kiszony 80 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 makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 172,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,5 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 320,8 w tym cukry [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 8,8
KRRK-JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. wegl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p/b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 933,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,1 Tłuszcz [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 329 w tym cukry [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 7,1

2024-01-02 wtorek

KRW- JPII Niskotłuszczowa	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 198,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,4 Tłuszcz [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 378,1 w tym cukry [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,1		
KRW- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz 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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-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] 2 274 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,3 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 373,4 w tym cukry [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 7,2		
KRW- JPII Dziecięca 10-18 lat	Makaron drobny na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-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] 2 451,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,6 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 395,2 w tym cukry [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 7,2
KRW- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sonda Ob- solferino 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] 2 127,6 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		

2024-01-02 wtorek

2024-01-02 wtorek

KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,4 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 226,7 w tym cukry [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 3,2
KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt 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 udzca 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 Grzeczorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 770,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 Węglowodany ogółem [g] 284,2 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,4
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>SOJ, GOR</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g	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>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 289,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 35,3 Tłuszcz [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Węglowodany ogółem [g] 230,6 w tym cukry [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Sól [g] 2,6
KRK- JPil Dziecięca 4-9 lat	Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g	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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 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] 1 880,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 58,7 Tłuszcz [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 Węglowodany ogółem [g] 334,7 w tym cukry [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 5,3

2024-01-02 wtorek	KRK- JPII Wegetariańska	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bulka graham-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] 2 213,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,3 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 368,3 w tym cukry [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 6,5
	KRK- JPII Podstawowa	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 449,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 388,4 w tym cukry [g] 92,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 5,3
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 297,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 351,3 w tym cukry [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 5,5
	2024-01-03 środa	KRK- JPII Łatwo strawna	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt
KRK- JPII Cukrzykowa 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>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</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, SOJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 110,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 w tym cukry [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 8,3

2024-01-03 środa	KRK- JP1 Cukrzyca niskotł. z ogr. tław. wegl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i salata(chleb pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</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, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 145,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 344,7 w tym cukry [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 9,8
	KRK- JP11 Nisko-tłuszczowa	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Krem z selera () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 390,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 405,6 w tym cukry [g] 94 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 6,8
	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Krem z selera () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 438,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,8 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 402,5 w tym cukry [g] 93,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 7,8
	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z selera () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 321,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 373 w tym cukry [g] 98,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 7
	KRK- JP11 Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sonda Ob- grysikowa JP11 () 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] 2 174,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,8 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 218,3 w tym cukry [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 3,5

2024-01-03 środa

KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)		Papka Ob- grysikowa 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] 2 175 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,3 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 231,9 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 3,2
KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt 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 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] 1 753,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8 Tłuszcz [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krem z selera () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalafior gotowany* 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 350,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 59,5 Tłuszcz [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 207,1 w tym cukry [g] 80,9 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 3,2
KRK- JPil Dziecięca 4-9 lat	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krem z selera () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 822,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,8 Tłuszcz [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 290,1 w tym cukry [g] 91,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 6

2024-01-03 środa	KRK- JPII Wegetariańska	Ryż 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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE,_) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_)	Krem z selera () 400 ml (MLE, SEL,_) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		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 Serek śmietankowy naturalny 80 g (MLE,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 122,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,5 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 355,2 w tym cukry [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sól [g] 5,3
	KRK- JPII Podstawowa	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 Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,_) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,_) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,_) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 370,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 354,1 w tym cukry [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 9,3
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	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 Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Ketchup 10 g (SEL,_) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,_) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,_) Ketchup 10 g (SEL,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,_) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 354,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,7 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 349,5 w tym cukry [g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 8,3
2024-01-04 czwartek	KRK- JPII Łatwa strawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,_) 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 Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Makaron 200 g (GLU PSZ,_) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,_) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,_) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 343 w tym cukry [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 8,1
	KRK- JPII Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,_) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,_) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,_) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,_) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kanáпка z szynką i pomidorem (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,_)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,_) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Kanáпка z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,_)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 368,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 333,7 w tym cukry [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sól [g] 10,3

<p>KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. latw. wegl. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 349,2 w tym cukry [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 11,8</p>	
<p>KRK- JP11 Nisko-tłuszczowa</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 333,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 371,8 w tym cukry [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 8,4</p>	
<p>KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, 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 Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 374,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,9 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 358,3 w tym cukry [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 11,1</p>	
<p>KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</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 Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 436,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 374,3 w tym cukry [g] 102,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 8,9</p>
<p>KRK- JP11 Płynna</p>	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	<p>Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 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] 2 142,6 Białko ogółemwg 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</p>	

2024-01-04 czwartek	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] 2 047,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,6 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 202,6 w tym cukry [g] 54,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 3
	KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
	KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osi.niejad 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- JPil Dziecięca 1-3 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Banan 1szt. 1 szt	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.par zo.z dodat.wody w osi.niejad 25 g Pomidor b/skórki 20 g Salata lodowa 15 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 416,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 52,9 Tłuszcz [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 212,9 w tym cukry [g] 84,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Sól [g] 3,8
	KRK- JPil Dziecięca 4-9 lat	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Banan 1szt. 1 szt	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.par zo.z dodat.wody w osi.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 842,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,4 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 286,3 w tym cukry [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 7,5

2024-01-04 czwartek	KRK- JPII Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g		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 ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 385,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 361,1 w tym cukry [g] 64,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 9,2	
	KRK- JPII Podstawowa	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Papryka świeża 80 g Mix salat 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 334,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,2 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 379,6 w tym cukry [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 6,9	
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizyny	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 247,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,6 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 369,2 w tym cukry [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,6	
	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 JĘCZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka 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>) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,3 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 371,8 w tym cukry [g] 88,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 5	
2024-01-05 piątek	KRK- JPII Cukrzykowa 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 Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix salat 20 g	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,5 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 301,4 w tym cukry [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 6,3

2024-01-05 piątek	KRK-JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. latw. wegl. 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 105,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,5 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 327,7 w tym cukry [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,1
	KRK-JPII Nisko-tłuszczowa	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 458,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 406,3 w tym cukry [g] 89 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,7
	KRK-JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>)		Kalaforowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		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>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 476,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,9 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 404,3 w tym cukry [g] 91,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 7,8
	KRK-JPII Dziecięca 10-18 lat	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SÓJ</u>)	Kalaforowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebula i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 357,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,7 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 390,9 w tym cukry [g] 102,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 6,6
	KRK-JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sonda Ob- ryżowa 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] 2 227,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,4 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 231,5 w tym cukry [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 3,5

2024-01-05 piątek

KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 206,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,1 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 239,8 w tym cukry [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 3,2
KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</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 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] 1 753,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8 Tłuszcz [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Kalafiolorowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix салат 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 373,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 49,5 Tłuszcz [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 Węglowodany ogółem [g] 225,8 w tym cukry [g] 73,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Sól [g] 2,7
KRK- JPil Dziecięca 4-9 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Kalafiolorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,9 Tłuszcz [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 336,2 w tym cukry [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 5

2024-01-05 piątek	KRK- JPII Wegetariańska	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalaforowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Mix salat 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 360 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,8 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 375,7 w tym cukry [g] 92,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 5,8
2024-01-06 sobota	KRK- JPIII 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 35 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 069,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 323,8 w tym cukry [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 9,2
	KRK- JPIII Podstawowa bez surówki	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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 077,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,8 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 319,9 w tym cukry [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 9,6
	KRK- JPIII Łatwo strawna	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 35 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 341,1 w tym cukry [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 7,3

<p>KRK- JPII Cukrzyca z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Salata zielona 35 g</p>	<p>Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 091,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,2 Tłuszcz [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 341,6 w tym cukry [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 7,9</p>
<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.</p>	<p>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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>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 Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Salata zielona 35 g</p>	<p>Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 182 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,3 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 364,1 w tym cukry [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 8,9</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</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 Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Salata zielona 35 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Salata zielona 35 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 247,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Tłuszcz [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 375,7 w tym cukry [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 7,9</p>
<p>KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</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 Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Salata zielona 35 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 303,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 375,5 w tym cukry [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 9,7</p>

2024-01-06 sobota

KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Sałata zielona 35 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 077,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,3 Tłuszcz [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 351,8 w tym cukry [g] 84 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 8
KRK- JPII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sonda Ob-ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>SEL.</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 073,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,7 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 199,3 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 4,3
KRK- JPII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Papka Ob-ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 097,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,1 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 217,2 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 3,9
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 ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osi.niejad 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 735,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,8 Tłuszcz [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,2 Węglowodany ogółem [g] 285,5 w tym cukry [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,7

2024-01-06 sobota	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej dieta () 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 15 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 275,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 55,1 Tłuszcz [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 Węglowodany ogółem [g] 198,1 w tym cukry [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 3,4
	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej dieta () 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 35 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 882,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,5 Tłuszcz [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 312,3 w tym cukry [g] 78,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 6,4
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g		Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 35 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,7 Tłuszcz [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 340,7 w tym cukry [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 7,4
2024-01-07 niedziela	KRK- JPII 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g		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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 163,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 306,9 w tym cukry [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 7,8
	KRK- JPII 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g 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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 071,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,1 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 296,8 w tym cukry [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 8,4

2024-01-07 niedziela	KRK- JPII Łatwa 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 985,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 294,4 w tym cukry [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 5,5	
	KRK- JPII Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 968,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 303,2 w tym cukry [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 7,6
	KRK- JPII Cukrzyca niskodł. z ogr. łatw. węgl. niskodł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Tłuszcz [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Węglowodany ogółem [g] 318,7 w tym cukry [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 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 JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 042,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Węglowodany ogółem [g] 329 w tym cukry [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 6,1

2024-01-07 niedziela

KRK- JP11 Kardiologiczne dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </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.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>) Salata zielona 20 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR, </u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 157,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 332,1 w tym cukry [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 7,7
KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>) Salata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE, </u>)	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, </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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE, </u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 053,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 315,4 w tym cukry [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 6,5
KRK- JP11 Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>)		Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JP11 () 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] 2 264,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 142,6 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 232,3 w tym cukry [g] 63,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 3,5
KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>)		Papka Ob- pomidorowa 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] 2 229 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,8 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 240,2 w tym cukry [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 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>) Ryz na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, </u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7

2024-01-07 niedziela	KRK- JP11 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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ. GOR.)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 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] 1 776,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80 Tłuszcz [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 Węglowodany ogółem [g] 283 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,7
	KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Kakao/p b/c 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Pomidorowa z makaronem () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (SOJ. GOR.) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 136,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 49,2 Tłuszcz [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Węglowodany ogółem [g] 157,9 w tym cukry [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 11,1 Sól [g] 2,9
	KRK- JP11 Dziecięca 4-9 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Kakao/p b/c 180 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ. GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 667,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,5 Tłuszcz [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 Węglowodany ogółem [g] 254,4 w tym cukry [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,3
	KRK- JP11 Wegetariańska	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 320,3 w tym cukry [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 6,5

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - 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,