

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	KRK- JPII Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 130,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,8 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 315,8 w tym cukry [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 10,5
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 084,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,6 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 308,5 w tym cukry [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 11,1
	KRK- JPII Latwo strawna	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 050,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 290,7 w tym cukry [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 7,8
	KRK- JPII Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 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 Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix sałat 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] 2 117,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 316,8 w tym cukry [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 9,6

2024-01-08 poniedziałek	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. wegl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix salat 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] 2 041,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,3 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 319,7 w tym cukry [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 9,3
	KRK- JPII Nisko-tłuszczowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 162,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 333 w tym cukry [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 8,4
	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 243,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 353,1 w tym cukry [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 10,3
	KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 047,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,7 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 327,6 w tym cukry [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,8

2024-01-08 poniedziałek

KRK- JPil Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL.</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,3 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 210,6 w tym cukry [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 3,6
KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 227,3 w tym cukry [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 3,2
KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 710,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 Węglowodany ogółem [g] 278,4 w tym cukry [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 6,7
KRK- 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 200 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 224,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 46,1 Tłuszcz [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 187,9 w tym cukry [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 2,8

2024-01-08 poniedziałek	KRK- JPII Dzieńca 4-9 lat	Platki jęczmień na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL,) Pierogi leniwe z masłem () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL,) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 607,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,3 Tłuszcz [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 252,8 w tym cukry [g] 69,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 5,6
	KRK- JPII Wegetariańska	Platki jęczmień na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Salata zielona 20 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE,) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 085,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 315,7 w tym cukry [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 8,5		
2024-01-09 wtorek	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,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLĖ, GOR, Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Roszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 397,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,6 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 345,8 w tym cukry [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,8		
	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,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ketchup 10 g (SEL,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLĖ, GOR, Ketchup 10 g (SEL,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 302,6 w tym cukry [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,9		
	KRK- JPII Łatwo 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 60 g (SOJ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL,) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Roszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 353,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 359,1 w tym cukry [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 6,3		

<p>KRK- JP11 Cukrzyca z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 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] 2 117,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 304,5 w tym cukry [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 9,7</p>
<p>KRK- JP11 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g</p>	<p>Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, serek homo naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 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] 2 092,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 317,2 w tym cukry [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 8,7</p>
<p>KRK- JP11 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g</p>	<p>Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Rozszponka 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Rozszponka 20 g</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 383,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 387,9 w tym cukry [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 6,8</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 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Rozszponka 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Rozszponka 20 g</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 466,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 376,5 w tym cukry [g] 76,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 9,7</p>

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 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 Pasztet drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Gruszka 1szt. 150 g	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jogurt owoce leśne 100g 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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR, Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Roszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 324,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 351 w tym cukry [g] 86,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 7,4
KRK- 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 ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,2 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 209,7 w tym cukry [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 3,6
KRK- JPII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Papka Ob- solferino JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 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- 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>) Ryz na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- 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 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 może zawierać: MLE, GOR,	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

2024-01-09 wtorek	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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Gruszka 1szt. 150 g	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalaflor gotowany* 50 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 25 g może zawierać: MLE, GOR, Pomidor b/skórki 20 g Roszponka 15 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 368,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 63,7 Tłuszcz [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 Węglowodany ogółem [g] 206,7 w tym cukry [g] 74,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 3,3
	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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Gruszka 1szt. 150 g	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 180 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR, Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Roszponka 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 977,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,6 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Węglowodany ogółem [g] 306 w tym cukry [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 7
	KRK- JPII Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u> , Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>),		Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Roszponka 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>),	Banan 1szt. 1 szt
2024-01-10 środa	KRK- JPII Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>),		Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Cwikla z chrzanem () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SO2</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 443,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 370,5 w tym cukry [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 7,7
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>),		Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g (<u>SEL</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>),	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt

2024-01-10 środa	KRK- JP1 Latwo strawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 353,4 w tym cukry [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 7,4
	KRK- JP11 Cukrzykowa 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 021,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 320,6 w tym cukry [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 7,4
	KRK- JP1 Cukrzycka niskodi. z ogr. łatw. wegl. niskodi.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, 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 Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 900,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 w tym cukry [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 10,3
	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Tłuszcz [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 376,3 w tym cukry [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 7,7

KRK- JP11 Kardiologiczne 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikla z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szybkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 303,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 372,8 w tym cukry [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 9
KRK- JP11 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikla z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 499,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 389,1 w tym cukry [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,6
KRK- 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] 2 302,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,5 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 248,4 w tym cukry [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 3,6
KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Papka Ob- grysikowa 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] 2 251,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 249,9 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 3,2
KRK- 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

2024-01-10 środa	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 szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 743,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,8 Tłuszcz [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 Węglowodany ogółem [g] 286,3 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 8
	KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Grycikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Salata lodowa 15 g Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 411,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 59,5 Tłuszcz [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 215,9 w tym cukry [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 Sól [g] 4,2
	KRK- JPil Dziecięca 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Grycikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,2 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 319,6 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 8,3
	KRK- JPil Wegetariańska	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 Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 531,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 387,9 w tym cukry [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 7,3
2024-01-11 czwartek	KRK- JPil 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 360,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 340 w tym cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 5,8

2024-01-11 czwartek	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR. Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 346,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,7 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 335,8 w tym cukry [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 6	
	KRK- JPII Łatwa strawna	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR. Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 470 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 350,9 w tym cukry [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 4,8	
	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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Kanapka z twarozkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR. Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 332,1 w tym cukry [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 6,6
	KRK- JPII Cukrzycowa 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Kanapka z twarozkiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR. Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 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] 2 448 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 367,3 w tym cukry [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 8

2024-01-11 czwartek

KRK- JP Niskotłuszczowa	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 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.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 499,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 379,6 w tym cukry [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 5,2
KRK- JP 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 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 natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 575,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 372,9 w tym cukry [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 6,5
KRK- JP Dziecięca 10-18 lat	Zacierka 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 80 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 il.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,8 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 337 w tym cukry [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 5,7
KRK- JP Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sonda Ob-ziemniaczana JP () 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

2024-01-11 czwartek	KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>)		Papka Obziemiaczana 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 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
	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>) 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 757,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6 Tłuszcz [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Węglowodany ogółem [g] 284,7 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,4
	KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 natką pietruszki 40 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Salata zielona 15 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 196,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 47,1 Tłuszcz [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 174,9 w tym cukry [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Sól [g] 2,3

2024-01-11 czwartek	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 838,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 277,3 w tym cukry [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 4,5
	KRK- 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 80 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto wegetariańskie z tofu * 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 1 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 228,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 344,2 w tym cukry [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,4	
2024-01-12 piątek	KRK- JPII Podstawowa	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 214,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,4 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 341,6 w tym cukry [g] 73,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 6,7	
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,3 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 340,1 w tym cukry [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 7,1	
	KRK- JPII Łatwo strawna	Płatki 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 Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpei z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 342,4 w tym cukry [g] 75,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 5,7	

KRK-JPII Cukrzyca 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mandarynka 1 szt	Krem z dyni i marchwi *(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem (<u>)</u> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. (<u>)</u> 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) (<u>)</u> 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 978,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 306,2 w tym cukry [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 5,9
KRK-JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Krem z dyni i marchwi *(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem (<u>)</u> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. (<u>)</u> 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) (<u>)</u> 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 147,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 333,5 w tym cukry [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 7,3
KRK-JPII Niskotłuszczowa	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 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		Krem z dyni i marchwi *(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem (<u>)</u> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. (<u>)</u> 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) (<u>)</u> 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 białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 311,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 376,9 w tym cukry [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,3
KRK-JPII Kardiologiczna 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 JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Krem z dyni i marchwi *(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem (<u>)</u> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. (<u>)</u> 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem (<u>)</u> 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) (<u>)</u> 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 natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 327,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,5 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 380,8 w tym cukry [g] 79,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 7,9

2024-01-12 piątek

2024-01-12 piątek

KRK- JPII Dziecięca 10-18lat	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 Dżem 25g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g	Krem z dyni i marchwi *) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 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 jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 251,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,6 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 357,9 w tym cukry [g] 74,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 6,3
KRK- JPIII Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sonda Ob- dyniowa JPIII () 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- JPIII Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Papka Ob- dyniowa 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] 2 150,1 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- 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 może zawierać: MLE, GOR,	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 762,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 284,7 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,6

2024-01-12 piątek	KRK- JPll Dziecięca 1-3 lat	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25g 2 szt Mandarynka 1 szt	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g	Krem z dyni i marchwi *) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 310,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 52,3 Tłuszcz [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Węglowodany ogółem [g] 208,5 w tym cukry [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,1
	KRK- JPll Dziecięca 4-9 lat	Płatki 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 Dżem 25g 2 szt Mandarynka 1 szt	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g	Krem z dyni i marchwi *) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 819,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,4 Tłuszcz [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 301,3 w tym cukry [g] 64,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 5,2
	KRK- JPll Wegetariańska	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>)		Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 240,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,8 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 342,1 w tym cukry [g] 75,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 6,2
2024-01-13 sobota	KRK- JPll Podstawowa	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 505,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,9 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 334,6 w tym cukry [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 9,7
	KRK- JPll Podstawowa bez surowizny	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 502,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 333,4 w tym cukry [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 7,5

<p>KRK- JPil Łatwostrawna</p>	<p>Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR, Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 217,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 317,6 w tym cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,9</p>
<p>KRK- JPil Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym 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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR, Pomidor 80 g Salata lodowa 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] 2 211,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 318,1 w tym cukry [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 11,6</p>
<p>KRK- JPil Cukrzyca niskodi. z ogr. łatw. węgl. niskodi.</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym 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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR, Pomidor 80 g Salata lodowa 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] 2 307,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 348,5 w tym cukry [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 10,4</p>
<p>KRK- JPil Niskotłuszczowa</p>	<p>Ryż na mleku 400 ml (<u>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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR, Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 328,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 352,2 w tym cukry [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,5</p>

2024-01-13 sobota

2024-01-13 sobota

KRK- JP11 Kardio logiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Pomidor 80 g		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Salatka szwedzka () 100 g (GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR, Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 406,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 352,4 w tym cukry [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 10,5
KRK- JP11 Dziecięca 10-18lat	Ryż na mleku 250 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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Salata zielona 20 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Salatka szwedzka () 100 g (GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (SEL,) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 509 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 340,3 w tym cukry [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 9,5
KRK- JP11 Płynna	Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (SEL,)		Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,5 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 212,6 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 3,7
KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Papka Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)		Papka Kol () 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,6 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 228,5 w tym cukry [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 3,3
KRK- JP11 Begunikowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko 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

2024-01-13 sobota	KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR,	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
2024-01-13 sobota	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JEŃCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizo wana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 553,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 60,3 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 179,9 w tym cukry [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Sól [g] 4,5
2024-01-13 sobota	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEŃCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizo wana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 094,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,6 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 280,7 w tym cukry [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 7,4
2024-01-13 sobota	KRK- JPII Wegetariańska	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmiennie z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g (<u>SEL, GLU JEŃCZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata lodowa 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 165 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,1 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 354,2 w tym cukry [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 7,2
2024-01-14 niedziela	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 JEŃCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Brokuł gotowany* 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 440,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,4 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 301,2 w tym cukry [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 7,7

KRK- JP1I Podstawowa bez surowizyny	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 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.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 355 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,2 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 289,9 w tym cukry [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 8,6
KRK- JP1I Łatwa strawna	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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g 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 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 494,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,8 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 298,9 w tym cukry [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7
KRK- JP1I 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Jabiko 1 szt 1 szt	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 Brokuł gotowany* 100 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</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] 2 318,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,8 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 284,3 w tym cukry [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 8,7
KRK- JP1I Cukrzyka 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabiko 1 szt 1 szt	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>)	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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 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] 2 375,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,5 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 305,8 w tym cukry [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 9,7

2024-01-14, niedziela

2024-01-14 niedziela	KRK- JP 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 JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 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 osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 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 Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 551,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 145,2 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 333,5 w tym cukry [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 7,5	
	KRK- JP Kardiologiczna 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 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	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 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 666,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,1 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 334,6 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 9,4	
	KRK- JP 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 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 393,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,5 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 308,4 w tym cukry [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 8,1
	KRK- JP Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sonda Ob- rosół 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] 2 252 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

2024-01-14 niedziela	KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>)		Papka Ob- rosół z makaronem 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] 2 221,3 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- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
	KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa 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>) 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 Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 60 g	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 746 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,3 Tłuszcz [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 Węglowodany ogółem [g] 285,6 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,4
	KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 15 g	Jabłko 1 szt 1 szt	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 Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 587,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 162,5 w tym cukry [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 15 Sól [g] 3,7
	KRK- JPil Dziecięca 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>) 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	Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,4 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 256,9 w tym cukry [g] 55,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 6,9

2024-01-14 niedziela	KRK- JPII Wegetariańska	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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokui gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 308,7 w tym cukry [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 6,7
	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 903,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,6 Tłuszcz [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 318,3 w tym cukry [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 8,7
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizyny	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 887,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,5 Tłuszcz [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 311,5 w tym cukry [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 7,9
	2024-01-15 poniedziałek	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
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 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Wafle ryżowe 30 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 001,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,7 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 324,3 w tym cukry [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 9,3

KRW- JP1 Cukrzyca niskotł. z ogr. latw. 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wafle ryżowe 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 163,7 Białko ogółemw rozp. 1169/2011 [g] 71,6 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 374,8 w tym cukry [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 9,6
KRW- JP11 Niskotłuszczowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 110,7 Białko ogółemw rozp. 1169/2011 [g] 82 Tłuszcz [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 368,4 w tym cukry [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 6,8
KRW- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 187,5 Białko ogółemw rozp. 1169/2011 [g] 76,4 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 363,9 w tym cukry [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 8,5
KRW- 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 033,5 Białko ogółemw rozp. 1169/2011 [g] 73,5 Tłuszcz [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 347,6 w tym cukry [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 7,9
KRW- JP11 Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sonda Ob- barszcz czerwony 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] 2 142,6 Białko ogółemw 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

2024-01-15 poniedziałek

2024-01-15 poniedziałek

KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)		Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,7 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 229,2 w tym cukry [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 3,3
KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,	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- JPil 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 228,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 38,7 Tłuszcz [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Węglowodany ogółem [g] 205,6 w tym cukry [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 Sól [g] 2,9
KRK- JPil 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 804,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 63 Tłuszcz [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 310,4 w tym cukry [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 5,5

2024-01-15 poniedziałek	KRK- JPII Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 158 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,5 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 326 w tym cukry [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 9,2
	KRK- JPII Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Surowka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 246,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 317,7 w tym cukry [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 7
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 078,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 304,4 w tym cukry [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,9
	KRK- JPII Łatwa strawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy, () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,7 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 302,4 w tym cukry [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 5,6

2024-01-16 wtorek	KRW- JPII Cukrzyca z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE,</u>) 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] 2 145,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 311,8 w tym cukry [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 6,9
2024-01-16 wtorek	KRW- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR, Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, 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] 2 142,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 331,4 w tym cukry [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 9,1
2024-01-16 wtorek	KRW- JPII Niskotłuszczowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR, Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,4 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 330,8 w tym cukry [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 7,1

2024-01-16 wtorek	KRK- JPil Kardio logiczne dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GÓR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt</p> <p>Schab Ojca</p> <p>Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,9</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103</p> <p>Tłuszcz [g] 68,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 335,4</p> <p>w tym cukry [g] 39,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</p> <p>Sól [g] 7,5</p>	
	KRK- JPil Dziecięca 10-18 lat	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Marchewka z groszkiem oprószana* () 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Schab Ojca</p> <p>Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320,2</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,1</p> <p>Tłuszcz [g] 65,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 344,3</p> <p>w tym cukry [g] 39,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32,4</p> <p>Sól [g] 6,6</p>
	KRK- JPil Płynna	<p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>		<p>Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, 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] 2 252</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,8</p> <p>Tłuszcz [g] 90,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 230</p> <p>w tym cukry [g] 62</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,9</p> <p>Sól [g] 3,5</p>
	KRK- JPil Papkowata	<p>Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>		<p>Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p>		<p>Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 221,3</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,3</p> <p>Tłuszcz [g] 85,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 238,9</p> <p>w tym cukry [g] 56,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</p> <p>Sól [g] 3,2</p>

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>) Ryz na sypek 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPII Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR,	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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 770,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 Węglowodany ogółem [g] 284,2 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,4
KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 174,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 65,6 Tłuszcz [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 154 w tym cukry [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Sól [g] 2,7
KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 40 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 801,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 267,8 w tym cukry [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 5,2
KRK- JPII Wegetariańska	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Frittata z jajkiem 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 100,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,2 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 301,2 w tym cukry [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 6,6

2024-01-16 wtorek

2024-01-16 wtorek	KRK- JP Bezglutenowa					Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 54 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 0,6 Tłuszcz [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] 12 w tym cukry [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,8 Sól [g]
	KRK- JP Podstawowa	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 417,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,8 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 368,9 w tym cukry [g] 75,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 9
	KRK- JP Podstawowa bez surowizny	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 295,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,1 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 328,1 w tym cukry [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 8,2
2024-01-17 środa	KRK- JP Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Banan 1szt. 1 szt Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 484,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 391,7 w tym cukry [g] 80,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 5,6
	KRK- JP Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabiko 1 szt 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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] 2 147,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,4 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 330,1 w tym cukry [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 7,6

2024-01-17 środa	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. wegl. niskotł. Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kanapka z twarogiem i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 362,6 w tym cukry [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 7,2
	KRK- JPII Niskotłuszczowa Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 497,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,7 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 416,9 w tym cukry [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 6,1
	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)		Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pomidor 80 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 605 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 410,4 w tym cukry [g] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 7,5
	KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Szynga Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 292,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 383,1 w tym cukry [g] 90,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 8,8

2024-01-17 środa

KRK- JPil Płynna	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 Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL, .</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, .</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL, .</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE, .</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, .</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ, .</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 733,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,5 Tłuszcz [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 284,3 w tym cukry [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 7,2
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW, .</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE, .</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE, .</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ, .</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, .</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL, .</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL, .</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, .</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ, .</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 495,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 58,7 Tłuszcz [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 241,5 w tym cukry [g] 80,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 3,5

2024-01-17 środa	KRK- JP1 Dziecięca 4-9 lat	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 15 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 348 w tym cukry [g] 89 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 6,7
	KRK- JP11 Wegetariańska	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 340,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,3 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 370,7 w tym cukry [g] 75,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 8,6
2024-01-18 czwartek	KRK- JP11 Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g 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] 2 428,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,4 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 351,7 w tym cukry [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 8,5	
	KRK- JP11 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 JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 336,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 335,8 w tym cukry [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 7,2	
	KRK- JP11 Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dod.at.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 329 w tym cukry [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,4	

KRW- 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 Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL,</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 998,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,5 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 289,2 w tym cukry [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 10,1
KRW- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Salata zielona 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] 1 896,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,2 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 285,4 w tym cukry [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 8,7
KRW- JPII Niskotłuszczowa	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 60 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] 2 239,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 354,3 w tym cukry [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,8
KRW- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		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 Paszlet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 493,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 372,8 w tym cukry [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 8

2024-01-18 czwartek

2024-01-18 czwartek

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 fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g 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] 2 364,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,5 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 347,6 w tym cukry [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 8,2
KRK- JP11 Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sonda Ob- szpinakowa 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] 2 128 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 209,3 w tym cukry [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 3,6
KRK- JP11 Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>JAJ, PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,9 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 226,5 w tym cukry [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 3,3
KRK- JP11 Biegunkowa	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 374 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,7 Tłuszcz [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 2,7
KRK- JP11 Pobiegunkowa	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 może zawierać: MLE, GOR,	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 728,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 Węglowodany ogółem [g] 283,5 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,6

2024-01-18 czwartek	KRK- JPII Dzieńca 1-3 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Salata zielona 15 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 432,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 58,5 Tłuszcz [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 212,6 w tym cukry [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sól [g] 4,2
	KRK- JPII Dzieńca 4-9 lat	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU 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	Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 80 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 732,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,3 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 259,5 w tym cukry [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 6,2
	KRK- JPII Wegetariańska	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g 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] 2 328,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,3 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 346,9 w tym cukry [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 8,3
2024-01-19 piątek	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</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>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,4 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 376,5 w tym cukry [g] 93,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 6,9
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</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 Kalafior gotowany* 100 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,1 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 367,5 w tym cukry [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 6,6

<p>2024-01-19 piątek</p> <p>KRK- JPII Łatwo strawna</p>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Dżem 25g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 365,3 w tym cukry [g] 94,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 5,1</p>
<p>KRK- JPII Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 966,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 293,1 w tym cukry [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 6,5</p>
<p>KRK- JPII Cukrzyca niskotłuszczowa z ogr. łatw. węgl. niskotł.</p>	<p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 070,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 316,2 w tym cukry [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 7,3</p>
<p>KRK- JPII Niskotłuszczowa</p>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 426,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 399,8 w tym cukry [g] 95,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,8</p>

2024-01-19 piątek

KRK- JP1I Kardio logiczna 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 25g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 477,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 401 w tym cukry [g] 93,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 7,9
KRK- JP1I 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 25g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</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>)	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 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 jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 414,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 399,7 w tym cukry [g] 116,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 6,8
KRK- JP1I Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JP1I Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Papka Ob () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JP1I 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 sypek 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

2024-01-19 piątek	KRK- JPil Pobiegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR,	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 735,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 Węglowodany ogółem [g] 284,2 w tym cukry [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,3
	KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 150 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos jarzynowy () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalafior gotowany* 50 g	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 434,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 52,4 Tłuszcz [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 Węglowodany ogółem [g] 235,2 w tym cukry [g] 90,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Sól [g] 2,8
	KRK- JPil Dziecięca 4-9 lat	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 180 ml Kalafior gotowany* 100 g	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU 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 40 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 992,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,5 Tłuszcz [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 344,9 w tym cukry [g] 108,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 5,1
	KRK- JPil Wegetariańska	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 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	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 450,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,9 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 391,2 w tym cukry [g] 91,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 7
2024-01-20 sobota	KRK- JPil Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiową 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 281,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 349,7 w tym cukry [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 8,1

2024-01-20 sobota	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 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 Salatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 228,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,3 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 344,5 w tym cukry [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 6,9
	KRK- JPII Łatwa strawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 230,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 352,9 w tym cukry [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 6
	KRK- 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 351,8 w tym cukry [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 9,6
	KRK- JPII Cukrzycowa niskotł. z ogr. łatw. wegl. niskotł.	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 277,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,4 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 389 w tym cukry [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 9,5

2024-01-20 sobota

KRK- JP Niskotłuszczowa	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Salatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 287,8</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,5</p> <p>Tłuszcz [g] 43,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 387,5</p> <p>w tym cukry [g] 48,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</p> <p>Sól [g] 6,5</p>
KRK- JP Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt</p> <p>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.)</p>		<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt</p> <p>Salatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 417,9</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1</p> <p>Tłuszcz [g] 60,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 385</p> <p>w tym cukry [g] 46,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 41,3</p> <p>Sól [g] 9,2</p>
KRK- JP Dziecięca 10-18 lat	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Pasztecik drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p>	Jabłko 1 szt 1 szt	<p>Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.)</p>	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Salatka z makaronu z wędliną drobiową 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR. może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184,6</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,1</p> <p>Tłuszcz [g] 54,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 350,2</p> <p>w tym cukry [g] 60,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,5</p> <p>Sól [g] 7,6</p>
KRK- JP Płynna	<p>Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>		<p>Sonda Ob- koperkowa z ziemniakami JP () 800 ml (SEL.)</p>		<p>Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL.)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,6</p> <p>Tłuszcz [g] 89,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 207,7</p> <p>w tym cukry [g] 62,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,2</p> <p>Sól [g] 3,6</p>

2024-01-20 sobota

KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)		Papka Ob- koperkowa 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] 2 139,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,6 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 3,2
KRK- 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR,	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 718,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Tłuszcz [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1 Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,9
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 307,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 55,9 Tłuszcz [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Węglowodany ogółem [g] 202,6 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 3,3
KRK- JPil Dziecięca 4-9 lat	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta () 40 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 710,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71 Tłuszcz [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,9 Węglowodany ogółem [g] 294,6 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 5,7

2024-01-20 sobota	KRK- JPII Wegetariańska	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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 348 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 380,3 w tym cukry [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6,3
	KRK- JPII Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 387,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,6 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 355,6 w tym cukry [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 8
	KRK- JPII Podstawowa bez surowizny	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 357,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 350,2 w tym cukry [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 8,1
	2024-01-21 niedziela	KRK- JPII Łatwo strawna	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
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 60 g Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 068,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 w tym cukry [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 9,1

2024-01-21 niedziela	KRK- JPII Cukrzyca niskotł. z ogr. tław. wegl. 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	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] 2 176,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,2 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 337,8 w tym cukry [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 10,3
	KRK- JPII Nisko-tłuszczowa	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 413,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,7 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 376,2 w tym cukry [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 7,2
	KRK- JPII Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)		Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 463,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,8 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 373,4 w tym cukry [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 9
	KRK- JPII Dziecięca 10-18 lat	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Galaretko jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 418 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 372,3 w tym cukry [g] 74,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 7,8

2024-01-21 niedziela

KRK- JPil Płynna	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sonda Ob () 800 ml (<u>SEL.</u>)		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 207,5 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 3,6
KRK- JPil Papkowata	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Papka Ob () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)		Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 225,4 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,2
KRK- JPil Biegunkowa	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 487,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 35,2 Tłuszcz [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4 Węglowodany ogółem [g] 288 w tym cukry [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Sól [g] 2,7
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 może zawierać: MLE, GOR,	Chrupki kukurydziane 20 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g może zawierać: MLE, GOR,	Wafle ryżowe 30 g Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 854,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 Węglowodany ogółem [g] 306,8 w tym cukry [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 6,6
KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 538,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,5 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 213 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 3,7

2024-01-21 niedziela	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	<p>Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 180 ml</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabiko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,2</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2</p> <p>Tłuszcz [g] 60,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 322</p> <p>w tym cukry [g] 73,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</p> <p>Sól [g] 7,1</p>
	KRK- JPII Wegetariańska	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rzepa biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabiko 1 szt 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 295,1</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2</p> <p>Tłuszcz [g] 78</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 322,9</p> <p>w tym cukry [g] 59,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,1</p> <p>Sól [g] 7,7</p>		

<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,