

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2023-12-13 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Salata zielona 5 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	E: 2586.04 kcal; B: 127.06 g; T: 100.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; W: 306.40 g; W tym cukry: 61.60 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 9.94 g;	E: 2404.76 kcal; B: 127.55 g; T: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; W: 304.53 g; W tym cukry: 71.22 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 6.82 g;	E: 2916.08 kcal; B: 162.65 g; T: 120.90 g; Kw. tł. nasy.: 46.54 g; W: 312.85 g; W tym cukry: 29.91 g; Bł.: 36.03 g; Sól: 13.21 g;	E: 2302.86 kcal; B: 127.48 g; T: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 304.40 g; W tym cukry: 71.15 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 6.80 g;	E: 2174.00 kcal; B: 93.31 g; T: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 349.84 g; W tym cukry: 102.81 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 6.42 g;	E: 2511.17 kcal; B: 151.20 g; T: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; W: 308.57 g; W tym cukry: 45.15 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 7.29 g;		

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 150 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2832.43 kcal; B: 100.72 g; T: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; W: 415.85 g; W tym cukry: 131.28 g; Bł.: 41.95 g; Sól: 6.69 g;	E: 2833.53 kcal; B: 104.05 g; T: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 436.61 g; W tym cukry: 134.79 g; Bł.: 38.73 g; Sól: 5.83 g;	E: 2760.37 kcal; B: 127.65 g; T: 98.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; W: 362.42 g; W tym cukry: 54.90 g; Bł.: 45.60 g; Sól: 8.94 g;	E: 2651.13 kcal; B: 100.28 g; T: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 419.36 g; W tym cukry: 134.72 g; Bł.: 40.53 g; Sól: 5.83 g;	E: 2726.53 kcal; B: 100.35 g; T: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 419.46 g; W tym cukry: 134.79 g; Bł.: 40.53 g; Sól: 5.83 g;	E: 2480.22 kcal; B: 109.38 g; T: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 367.97 g; W tym cukry: 57.94 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 6.67 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Dżem 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Dżem 50 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Mandarynka 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
		Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
			PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem ŻER 60 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 55 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
			PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2618.15 kcal; B: 110.62 g; T: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; W: 364.53 g; W tym cukry: 118.53 g; Bł.: 33.11 g; Sól: 5.83 g;	E: 2627.81 kcal; B: 102.70 g; T: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; W: 396.34 g; W tym cukry: 143.44 g; Bł.: 25.51 g; Sól: 4.82 g;	E: 2562.12 kcal; B: 139.76 g; T: 90.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.57 g; W: 312.98 g; W tym cukry: 61.93 g; Bł.: 36.03 g; Sól: 8.35 g;	E: 2298.15 kcal; B: 101.51 g; T: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; W: 354.21 g; W tym cukry: 112.82 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 6.03 g;	E: 2313.31 kcal; B: 100.54 g; T: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; W: 333.64 g; W tym cukry: 91.05 g; Bł.: 21.68 g; Sól: 5.89 g;	E: 2658.78 kcal; B: 139.99 g; T: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 365.02 g; W tym cukry: 80.11 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 9.35 g;		

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka b/c () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2625.71 kcal; B: 114.28 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; W: 359.23 g; W tym cukry: 81.10 g; Bł.: 37.97 g; Sól: 9.90 g;	E: 2419.56 kcal; B: 109.48 g; T: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; W: 345.19 g; W tym cukry: 78.35 g; Bł.: 29.10 g; Sól: 6.45 g;	E: 2734.00 kcal; B: 136.72 g; T: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 47.66 g; W: 345.62 g; W tym cukry: 55.61 g; Bł.: 43.59 g; Sól: 12.36 g;	E: 2307.98 kcal; B: 99.20 g; T: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 347.00 g; W tym cukry: 75.11 g; Bł.: 34.33 g; Sól: 6.71 g;	E: 2500.88 kcal; B: 107.52 g; T: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; W: 359.60 g; W tym cukry: 87.68 g; Bł.: 34.33 g; Sól: 6.97 g;	E: 2489.97 kcal; B: 117.80 g; T: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; W: 352.32 g; W tym cukry: 67.76 g; Bł.: 36.84 g; Sól: 7.33 g;		

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2023-12-17 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	<b>II ŚN</b>		Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	<b>PD</b>			Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g
	<b>PN</b>	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2583.01 kcal; B: 132.17 g; T: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; W: 320.90 g; W tym cukry: 102.13 g; Bł.: 28.33 g; Sól: 7.58 g;	E: 2602.04 kcal; B: 135.67 g; T: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; W: 323.70 g; W tym cukry: 96.97 g; Bł.: 21.84 g; Sól: 6.77 g;	E: 2675.93 kcal; B: 147.92 g; T: 104.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; W: 303.28 g; W tym cukry: 53.04 g; Bł.: 38.59 g; Sól: 8.92 g;	E: 2416.32 kcal; B: 127.61 g; T: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 323.11 g; W tym cukry: 95.52 g; Bł.: 20.71 g; Sól: 6.08 g;	E: 2469.72 kcal; B: 89.26 g; T: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 52.95 g; W: 335.07 g; W tym cukry: 99.30 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 5.67 g;	E: 2657.65 kcal; B: 143.16 g; T: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; W: 351.33 g; W tym cukry: 76.90 g; Bł.: 25.31 g; Sól: 7.43 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2023-12-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
			Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g
			PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2612.69 kcal; B: 85.50 g; T: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; W: 402.29 g; W tym cukry: 100.66 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 7.93 g;	E: 2359.58 kcal; B: 77.38 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; W: 408.07 g; W tym cukry: 103.81 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 4.72 g;	E: 2488.59 kcal; B: 128.71 g; T: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; W: 342.50 g; W tym cukry: 56.32 g; Bł.: 45.32 g; Sól: 8.93 g;	E: 2284.18 kcal; B: 77.31 g; T: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; W: 407.97 g; W tym cukry: 103.74 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 4.72 g;	E: 2359.58 kcal; B: 77.38 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; W: 408.07 g; W tym cukry: 103.81 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 4.72 g;	E: 2386.36 kcal; B: 120.22 g; T: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; W: 367.94 g; W tym cukry: 76.87 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 5.77 g;		

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		II ŚN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
		Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 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 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Salata zielona 5 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2487.02 kcal; B: 109.15 g; T: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; W: 340.47 g; W tym cukry: 81.45 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 7.92 g;	E: 2329.07 kcal; B: 111.67 g; T: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 341.77 g; W tym cukry: 86.45 g; Bł.: 27.08 g; Sól: 7.08 g;	E: 2636.11 kcal; B: 140.39 g; T: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.32 g; W: 327.05 g; W tym cukry: 72.07 g; Bł.: 37.56 g; Sól: 9.80 g;	E: 2271.47 kcal; B: 113.09 g; T: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 344.94 g; W tym cukry: 86.38 g; Bł.: 27.08 g; Sól: 6.88 g;	E: 2392.92 kcal; B: 105.05 g; T: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; W: 350.56 g; W tym cukry: 86.59 g; Bł.: 27.25 g; Sól: 7.12 g;	E: 2420.50 kcal; B: 130.05 g; T: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; W: 344.53 g; W tym cukry: 78.25 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 8.17 g;		

<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,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,