

|                  | KRK- ŻER Kardiologiczna                                                                                                          | KRK- ŻER Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- ŻER Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- ŻER Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- ŻER Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- ŻER Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- ŻER Specjalna dermatologia                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-12-20 środa | Śniadanie                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt         | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                               | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Ziemniaki () 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt          |
|                  |                                                                                                                                  | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2023-12-20 środa | Obiad                                                                                                                            | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy*(bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                           | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                       | Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ryz na sypko 200 g<br>Salata zielona 5 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy*(bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Curry warzywne z ciecierzycą () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane* 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                      | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml |
|                  |                                                                                                                                  | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      | jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2023-12-20 środa | Kolaacja                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <b>RYB.</b> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g                                      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <b>RYB.</b> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <b>RYB.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <b>RYB.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Ziemniaki () 200 g                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Ziemniaki () 200 g                      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <b>RYB.</b> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g                                       |
|                  |                                                                                                                                  | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                             | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                         | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                    | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | E: 2609.12 kcal; B: 100.22 g; T: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; W: 437.63 g; W tym cukry: 130.49 g; Bł.: 32.78 g; Sól: 7.30 g; | E: 2808.03 kcal; B: 94.17 g; T: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; W: 486.04 g; W tym cukry: 165.38 g; Bł.: 39.09 g; Sól: 8.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                | E: 3062.23 kcal; B: 128.97 g; T: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; W: 476.02 g; W tym cukry: 146.88 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 7.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | E: 2478.90 kcal; B: 82.61 g; T: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; W: 377.97 g; W tym cukry: 118.31 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 4.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | E: 2601.18 kcal; B: 65.25 g; T: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; W: 432.12 g; W tym cukry: 132.56 g; Bł.: 41.77 g; Sól: 8.84 g;                                                                                                                                                                               | E: 2951.99 kcal; B: 52.65 g; T: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 584.02 g; W tym cukry: 159.70 g; Bł.: 23.43 g; Sól: 4.04 g;                                                                                                                                                                                                               | E: 3083.13 kcal; B: 111.52 g; T: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; W: 498.33 g; W tym cukry: 157.72 g; Bł.: 44.60 g; Sól: 10.16 g;                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|           | KRK- ŻER Kardiologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- ŻER Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- ŻER Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- ŻER Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- ŻER Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- ŻER Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                | KRK- ŻER Specjalna dermatologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt              | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 80 g<br>Ziemniaki () 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
|           | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń wołowa 90 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń wołowa 90 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                        | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń wołowa 90 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                 | Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Makaron bezglutenowy 200 g<br>Pieczeń wołowa 90 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                                                              | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Frittata z jajkiem 350 g ( <u>JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                                               | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Kopytka ziemniaczane* 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                           | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń wołowa 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                        |
|           | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kolaça    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g<br>Salata zielona 10 g | Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g<br>Salata zielona 10 g                              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g<br>Salata zielona 10 g                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 50 g<br>Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 80 g<br>Ziemniaki () 200 g                       | Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g                    |
|           | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|           | E: 2277.14 kcal; B: 105.96 g; T: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 320.97 g; W tym cukry: 76.49 g; Bł.: 19.59 g; Sól: 5.55 g;                                                                                                                                                                                                                                   | E: 2348.50 kcal; B: 100.78 g; T: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; W: 370.04 g; W tym cukry: 104.06 g; Bł.: 23.33 g; Sól: 7.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | E: 2497.51 kcal; B: 121.88 g; T: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; W: 355.08 g; W tym cukry: 89.32 g; Bł.: 16.81 g; Sól: 5.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | E: 2040.46 kcal; B: 81.28 g; T: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 285.21 g; W tym cukry: 62.83 g; Bł.: 12.80 g; Sól: 3.41 g;                                                                                                                                                                                              | E: 2273.22 kcal; B: 75.00 g; T: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 303.97 g; W tym cukry: 72.54 g; Bł.: 32.15 g; Sól: 4.93 g;                                                                                                                                                                                            | E: 2593.64 kcal; B: 47.89 g; T: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 507.00 g; W tym cukry: 118.42 g; Bł.: 22.72 g; Sól: 3.71 g;                                                                                       | E: 3015.05 kcal; B: 121.56 g; T: 105.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; W: 408.25 g; W tym cukry: 104.97 g; Bł.: 36.49 g; Sól: 7.16 g;                                                                                                                                                                                                                         |

|                   | KRK- ŻER Kardiologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- ŻER Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- ŻER Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- ŻER Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- ŻER Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- ŻER Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- ŻER Specjalna dermatologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                            | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 10 g | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 80 g<br>Ziemniaki ( ) 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 10 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kanapka z twarogiem i salata (chleb pszenno- żyt) 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )<br>Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt                                                                                                                       |
| 2023-12-22 piątek | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki ( ) 200 g<br>Salata zielona 5 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Kalań gotowany* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                     | Krupnik jęczmienny (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Kalań gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Kalań gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                                                                                     | Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z Tłuszczem ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Kalań gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                              | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z Tłuszczem ( ) 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kalań gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                               | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z Tłuszczem ( ) 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kalań gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kolacja           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Salatka z pomidorów i koperku 50 g<br>Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Salatka z pomidorów i koperku 50 g<br>Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 50 g<br>Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Salata zielona 10 g        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 80 g<br>Ziemniaki ( ) 200 g                                                                                                            | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Salata zielona 10 g                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                 | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                       |
|                   | E: 2370.00 kcal; B: 104.99 g; T: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; W: 372.12 g; W tym cukry: 147.47 g; Bł.: 26.10 g; Sól: 6.46 g;                                                                                                                                                                                                                                      | E: 2181.83 kcal; B: 87.53 g; T: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; W: 364.90 g; W tym cukry: 117.55 g; Bł.: 25.32 g; Sól: 6.30 g;                                                                                                                                                                                                                                    | E: 2821.26 kcal; B: 136.72 g; T: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; W: 403.72 g; W tym cukry: 144.94 g; Bł.: 26.99 g; Sól: 6.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 2272.12 kcal; B: 83.92 g; T: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; W: 343.08 g; W tym cukry: 135.80 g; Bł.: 20.68 g; Sól: 2.56 g;                                                                                                                                                                        | E: 2663.04 kcal; B: 106.13 g; T: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; W: 385.40 g; W tym cukry: 141.29 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 6.07 g;                                                                                                                                                                                                      | E: 2661.49 kcal; B: 48.45 g; T: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; W: 521.22 g; W tym cukry: 120.10 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 3.84 g;                                                                                                                                                                          | E: 3309.78 kcal; B: 131.25 g; T: 96.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; W: 490.61 g; W tym cukry: 189.02 g; Bł.: 35.87 g; Sól: 8.15 g;                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|           | KRK- ŻER Kardiologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- ŻER Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- ŻER Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- ŻER Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- ŻER Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- ŻER Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                    | KRK- ŻER Specjalna dermatologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Ziemniaki () 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                              |
|           | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Banan 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           | Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )<br>Mleko UHT częściowo odтт. 1,5% tł. 250 ml 1 szt                                                                                                                                                                                                       |
| Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                                | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                                                                   | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g          | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                          | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g |
|           | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona 10 g                                                                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g<br>Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona 10 g      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona 10 g                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona 10 g                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 10 g                                      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona 10 g                                                       |
|           | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                 | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                             | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                           | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )                                                                                                                                 | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|           | E: 2323.30 kcal; B: 99.71 g; T: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 353.42 g; W tym cukry: 85.49 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 6.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | E: 2561.86 kcal; B: 94.55 g; T: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; W: 431.02 g; W tym cukry: 135.64 g; Bł.: 33.41 g; Sól: 7.89 g;                                                                                                                                                                                                                                           | E: 2670.59 kcal; B: 115.17 g; T: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; W: 392.31 g; W tym cukry: 105.88 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 6.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | E: 2133.40 kcal; B: 79.97 g; T: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 304.71 g; W tym cukry: 69.32 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 4.71 g;                                                                                                                                                                                                        | E: 2355.94 kcal; B: 78.26 g; T: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; W: 365.33 g; W tym cukry: 76.17 g; Bł.: 37.55 g; Sól: 6.75 g;                                                                                                                                                                                                   | E: 2707.23 kcal; B: 50.53 g; T: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; W: 523.61 g; W tym cukry: 120.65 g; Bł.: 26.31 g; Sól: 3.93 g;                                                                                                           | E: 2896.36 kcal; B: 118.56 g; T: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.83 g; W: 418.74 g; W tym cukry: 107.41 g; Bł.: 39.00 g; Sól: 9.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                      | KRK- ŻER Kardiologiczna                                                                                                          | KRK- ŻER Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- ŻER Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- ŻER Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- ŻER Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- ŻER Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- ŻER Specjalna dermatologia                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-12-24 niedziela | Śniadanie                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt |
|                      | II ŚN                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                 | Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarog 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt                                                                                                                                                                  |
|                      | Obiad                                                                                                                            | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                   | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                        | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 140 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron bezglutenowy 250 g<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                              | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                    | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                             |
|                      | PD                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chrupki kukurydziane 20 g<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Kolacja                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )                                         | Kompot z suszu 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )                                                                                                 | Kompot z suszu 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 180 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )                                                                                                                                           | Kompot z suszu 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL.</b> )                                         | Kompot z suszu 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Pierogi ze szpinakiem * 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Ziemniaki () 200 g                                                    | Kompot z suszu 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )                                                                                                           |
|                      | PN                                                                                                                               | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                 | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt                                                                                                                                                                                                    | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                       | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | E: 2661.29 kcal; B: 110.83 g; T: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; W: 445.70 g; W tym cukry: 114.03 g; Bł.: 34.51 g; Sól: 4.57 g; | E: 2727.65 kcal; B: 86.98 g; T: 39.57 g; Kw. tł. nasy.: 7.57 g; W: 524.25 g; W tym cukry: 195.55 g; Bł.: 48.42 g; Sól: 6.14 g;                                                                                                                                                                                            | E: 3203.53 kcal; B: 152.82 g; T: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 498.02 g; W tym cukry: 137.79 g; Bł.: 38.41 g; Sól: 5.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | E: 2495.00 kcal; B: 83.08 g; T: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; W: 430.32 g; W tym cukry: 119.99 g; Bł.: 32.72 g; Sól: 2.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | E: 2828.00 kcal; B: 97.47 g; T: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; W: 491.21 g; W tym cukry: 101.70 g; Bł.: 33.20 g; Sól: 5.29 g;                                                                                                                                                    | E: 2902.15 kcal; B: 54.44 g; T: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; W: 563.71 g; W tym cukry: 131.34 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 4.16 g;                                                                                                                                                                                                            | E: 3142.80 kcal; B: 112.91 g; T: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; W: 543.60 g; W tym cukry: 147.86 g; Bł.: 42.22 g; Sól: 7.56 g;                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| 2023-12-20 środa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | KRK- ŻER Ubogoenergetyczna<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt |
| II ŚN            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Obiad            | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                          |
| PD               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kolacja          | Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                  |
| PN               | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | E: 2225.06 kcal; B: 101.78 g; T: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 334.01 g; W tym cukry: 64.21 g; Bł.: 36.90 g; Sól: 6.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                       |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     |           | KRK- ŻER Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-12-21 czwartek | Śniadanie | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pieczeń wołowa 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                    |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g<br>Salata zielona 10 g             |
|                     | PN        | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     |           | E: 2469.15 kcal; B: 106.18 g; T: 101.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W: 296.84 g; W tym cukry: 56.30 g; Bł.: 40.25 g; Sól: 5.27 g;                                                                                                                                                                                        |

| KRK- ŻER Ubogoenergetyczna                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-12-22 piątek                                                                                                               | Śniadanie<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z<br>dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) |
|                                                                                                                                 | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                 | Obiad<br>Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                                                                              |
|                                                                                                                                 | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                 | Kolacja<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Salata zielona 10 g                            |
|                                                                                                                                 | PN<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                 |
| E: 2109.04 kcal; B: 114.08 g; T: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 272.53 g; W tym cukry: 72.50 g; Bł.: 32.10 g; Sól: 7.38 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| 2023-12-23 sobota |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | KRK- ŻER Ubogoenergetyczna<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| II ŚN             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad             | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                        |
| PD                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Salata zielona 10 g                                                             |
| PN                | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | E: 2153.58 kcal; B: 98.32 g; T: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W: 296.29 g; W tym cukry: 47.02 g; Bł.: 38.01 g; Sól: 7.39 g;                                                                                                                                                                                                                              |

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      |           | KRK- ŻER Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-12-24 niedziela | Śniadanie | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Obiad     | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                            |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Kolacja   | Kompot z suszu b/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami ()<br>400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )                                                              |
|                      | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne<br>100 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                |
|                      |           | E: 2194.22 kcal; B: 102.55 g; T: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; W: 356.75 g; W tym cukry: 86.82 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 4.68 g;                                                                                                                                                                                   |

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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,