

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2023-12-25 poniedziałek	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka gotowany 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2023-12-25 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Kanapka z szynką drobiową (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2563.85 kcal; B: 116.89 g; T: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.36 g; W: 325.79 g; W tym cukry: 91.70 g; Bł.: 30.64 g; Sól: 8.63 g;	E: 2459.56 kcal; B: 120.40 g; T: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; W: 336.25 g; W tym cukry: 94.21 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 6.70 g;	E: 2483.28 kcal; B: 133.60 g; T: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; W: 318.02 g; W tym cukry: 45.61 g; Bł.: 39.65 g; Sól: 10.27 g;	E: 2240.16 kcal; B: 112.08 g; T: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 323.62 g; W tym cukry: 81.64 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 6.42 g;	E: 2563.56 kcal; B: 114.64 g; T: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; W: 355.54 g; W tym cukry: 94.53 g; Bł.: 24.29 g; Sól: 7.25 g;	E: 2359.91 kcal; B: 119.36 g; T: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 336.12 g; W tym cukry: 95.70 g; Bł.: 24.76 g; Sól: 6.66 g;	E: 2342.00 kcal; B: 134.21 g; T: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 332.36 g; W tym cukry: 46.86 g; Bł.: 24.47 g; Sól: 8.44 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2023-12-26 wtorek	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw ( ) 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2023-12-26 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g
		PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	E: 2689.29 kcal; B: 107.34 g; T: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; W: 383.94 g; W tym cukry: 122.79 g; Bł.: 34.92 g; Sól: 8.83 g;	E: 2409.38 kcal; B: 110.23 g; T: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; W: 371.16 g; W tym cukry: 121.04 g; Bł.: 27.53 g; Sól: 7.04 g;	E: 2349.78 kcal; B: 126.91 g; T: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; W: 318.96 g; W tym cukry: 53.80 g; Bł.: 38.52 g; Sól: 9.65 g;	E: 2351.78 kcal; B: 111.65 g; T: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 374.33 g; W tym cukry: 120.97 g; Bł.: 27.53 g; Sól: 6.84 g;	E: 2430.52 kcal; B: 100.64 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; W: 379.28 g; W tym cukry: 123.33 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 6.90 g;	E: 2405.11 kcal; B: 110.76 g; T: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 381.33 g; W tym cukry: 126.90 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 6.79 g;	E: 2152.27 kcal; B: 119.77 g; T: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W: 308.97 g; W tym cukry: 43.82 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 7.52 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt				Kanapka z twarogiem (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalaifor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
PD			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g	Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2342.79 kcal; B: 97.59 g; T: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; W: 364.75 g; W tym cukry: 76.61 g; Bł.: 31.89 g; Sól: 6.90 g;	E: 2284.19 kcal; B: 93.31 g; T: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 358.44 g; W tym cukry: 81.18 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 5.15 g;	E: 2836.54 kcal; B: 148.43 g; T: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; W: 383.67 g; W tym cukry: 64.95 g; Bł.: 50.06 g; Sól: 10.00 g;	E: 2286.79 kcal; B: 104.22 g; T: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 360.56 g; W tym cukry: 83.03 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 5.17 g;	E: 2284.19 kcal; B: 93.31 g; T: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 358.44 g; W tym cukry: 81.18 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 5.15 g;	E: 2208.79 kcal; B: 93.24 g; T: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 358.34 g; W tym cukry: 81.11 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 5.15 g;	E: 2399.09 kcal; B: 126.18 g; T: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 347.50 g; W tym cukry: 52.20 g; Bł.: 29.10 g; Sól: 6.77 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2023-12-28 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2023-12-28 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2576.94 kcal; B: 102.66 g; T: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; W: 382.35 g; W tym cukry: 141.04 g; Bł.: 40.73 g; Sól: 8.95 g;	E: 2510.09 kcal; B: 108.22 g; T: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; W: 391.14 g; W tym cukry: 136.83 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 6.80 g;	E: 2469.98 kcal; B: 117.97 g; T: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; W: 350.24 g; W tym cukry: 63.52 g; Bł.: 48.29 g; Sól: 9.94 g;	E: 2434.69 kcal; B: 108.15 g; T: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 391.04 g; W tym cukry: 136.76 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 6.81 g;	E: 2475.34 kcal; B: 107.14 g; T: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; W: 396.21 g; W tym cukry: 140.80 g; Bł.: 34.30 g; Sól: 7.03 g;	E: 2395.51 kcal; B: 117.82 g; T: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 358.19 g; W tym cukry: 57.40 g; Bł.: 33.70 g; Sól: 8.42 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2023-12-29, piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g 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> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>S0J</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>S0J</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>S0J</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>S0J</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2730.82 kcal; B: 113.36 g; T: 104.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; W: 346.93 g; W tym cukry: 100.93 g; Bł.: 34.01 g; Sól: 6.70 g;	E: 2492.10 kcal; B: 105.99 g; T: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; W: 342.54 g; W tym cukry: 104.18 g; Bł.: 30.55 g; Sól: 5.46 g;	E: 2525.12 kcal; B: 132.76 g; T: 94.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; W: 304.76 g; W tym cukry: 51.84 g; Bł.: 37.75 g; Sól: 8.34 g;	E: 2290.24 kcal; B: 107.33 g; T: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; W: 335.34 g; W tym cukry: 104.75 g; Bł.: 30.30 g; Sól: 6.50 g;	E: 2412.80 kcal; B: 105.68 g; T: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; W: 342.75 g; W tym cukry: 104.97 g; Bł.: 30.52 g; Sól: 6.65 g;	E: 2341.47 kcal; B: 108.68 g; T: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 337.48 g; W tym cukry: 104.64 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 6.06 g;	E: 2329.86 kcal; B: 122.82 g; T: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 311.52 g; W tym cukry: 57.13 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 8.29 g;



	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarynych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2023-12-30 sobota	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 5 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 5 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 5 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 5 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 5 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 5 g Jabłko 1 szt 1 szt
	<b>II ŚN</b>		Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Obiad</b>	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	<b>PD</b>			Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Salatka z pomidorów i koperku (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g
	<b>PN</b>	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2781.97 kcal; B: 119.62 g; T: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 392.28 g; W tym cukry: 115.87 g; Bł.: 33.40 g; Sól: 8.80 g;	E: 2676.58 kcal; B: 123.46 g; T: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; W: 380.51 g; W tym cukry: 120.81 g; Bł.: 22.29 g; Sól: 6.79 g;	E: 2586.81 kcal; B: 128.73 g; T: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; W: 337.58 g; W tym cukry: 65.08 g; Bł.: 43.06 g; Sól: 9.85 g;	E: 2457.18 kcal; B: 115.14 g; T: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 367.88 g; W tym cukry: 108.24 g; Bł.: 22.29 g; Sól: 6.51 g;	E: 2676.58 kcal; B: 123.46 g; T: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; W: 380.51 g; W tym cukry: 120.81 g; Bł.: 22.29 g; Sól: 6.79 g;	E: 2577.32 kcal; B: 121.94 g; T: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W: 378.74 g; W tym cukry: 119.29 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 6.80 g;	E: 2383.34 kcal; B: 119.24 g; T: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; W: 337.68 g; W tym cukry: 72.92 g; Bł.: 27.47 g; Sól: 6.96 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2023-12-31 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Szinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Szinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Szinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Budyń z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Szinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Szinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2023-12-31 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Mieszanka 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mieszanka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mieszanka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mieszanka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Mieszanka 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Mieszanka 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Mieszanka 20 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2546.40 kcal; B: 127.88 g; T: 99.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.89 g; W: 299.85 g; W tym cukry: 75.03 g; Bł.: 27.15 g; Sól: 8.05 g;	E: 2533.74 kcal; B: 131.04 g; T: 88.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; W: 312.44 g; W tym cukry: 77.61 g; Bł.: 20.67 g; Sól: 6.37 g;	E: 2782.89 kcal; B: 156.32 g; T: 112.68 g; Kw. tł. nasy.: 47.27 g; W: 303.92 g; W tym cukry: 47.89 g; Bł.: 37.14 g; Sól: 10.24 g;	E: 2431.84 kcal; B: 130.97 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 312.31 g; W tym cukry: 77.54 g; Bł.: 20.67 g; Sól: 6.35 g;	E: 2193.99 kcal; B: 98.62 g; T: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; W: 323.03 g; W tym cukry: 76.73 g; Bł.: 20.88 g; Sól: 6.44 g;	E: 2434.09 kcal; B: 130.00 g; T: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 312.31 g; W tym cukry: 79.10 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 6.33 g;	E: 2695.38 kcal; B: 155.14 g; T: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; W: 320.15 g; W tym cukry: 49.26 g; Bł.: 21.96 g; Sól: 8.40 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Mandarynka 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z serem żółtym ( chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, ) Pieczeń wołowa 90 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ, ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, ) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, ) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, ) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, ) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, ) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, ) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, ) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
		Ż	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, )	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, )	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, )	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
		E: 2572.24 kcal; B: 104.73 g; T: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; W: 382.20 g; W tym cukry: 122.19 g; Bł.: 32.40 g; Sól: 6.55 g;	E: 2683.93 kcal; B: 106.08 g; T: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; W: 390.98 g; W tym cukry: 122.44 g; Bł.: 25.41 g; Sól: 5.50 g;	E: 2569.52 kcal; B: 132.70 g; T: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; W: 331.46 g; W tym cukry: 58.23 g; Bł.: 39.57 g; Sól: 9.13 g;	E: 2401.03 kcal; B: 97.76 g; T: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 378.38 g; W tym cukry: 109.87 g; Bł.: 25.41 g; Sól: 5.24 g;	E: 2777.27 kcal; B: 105.86 g; T: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; W: 404.79 g; W tym cukry: 122.60 g; Bł.: 25.84 g; Sól: 5.62 g;	E: 2448.71 kcal; B: 93.13 g; T: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; W: 403.30 g; W tym cukry: 122.88 g; Bł.: 26.19 g; Sól: 6.52 g;	E: 2592.52 kcal; B: 130.11 g; T: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 356.83 g; W tym cukry: 64.28 g; Bł.: 28.21 g; Sól: 7.95 g;	



	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE, ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE, ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL, ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, ) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL, ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g		Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE, ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
			PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB, SEL, ) Pomidor 50 g Rozszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB, SEL, ) Pomidor 50 g Rozszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB, SEL, ) Ogórek kiszony 50 g Rozszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB, SEL, ) Pomidor 50 g Rozszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB, SEL, ) Pomidor 50 g Rozszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB, SEL, ) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Rozszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (RYB, SEL, ) Rozszponka 5 g Pomidor 50 g
			PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z twarogiem (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			E: 2401.63 kcal; B: 82.41 g; T: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 409.90 g; W tym cukry: 122.17 g; Bł.: 37.77 g; Sól: 7.29 g;	E: 2358.89 kcal; B: 78.08 g; T: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W: 407.67 g; W tym cukry: 128.51 g; Bł.: 27.50 g; Sól: 5.52 g;	E: 2597.36 kcal; B: 141.29 g; T: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; W: 356.44 g; W tym cukry: 52.10 g; Bł.: 55.52 g; Sól: 9.90 g;	E: 2283.49 kcal; B: 78.01 g; T: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; W: 407.57 g; W tym cukry: 128.44 g; Bł.: 27.50 g; Sól: 5.52 g;	E: 2358.89 kcal; B: 78.08 g; T: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W: 407.67 g; W tym cukry: 128.51 g; Bł.: 27.50 g; Sól: 5.52 g;	E: 2296.50 kcal; B: 78.01 g; T: 43.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; W: 407.45 g; W tym cukry: 128.32 g; Bł.: 27.49 g; Sól: 5.55 g;	E: 2425.95 kcal; B: 132.09 g; T: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; W: 352.21 g; W tym cukry: 63.86 g; Bł.: 24.80 g; Sól: 7.88 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarynych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-01-03 środa	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g
	<b>II ŚN</b>							Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Obiad</b>	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Klopsik drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	<b>PD</b>			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	<b>PN</b>	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2604.30 kcal; B: 135.30 g; T: 99.44 g; Kw. tł. nasy.: 42.31 g; W: 299.95 g; W tym cukry: 78.20 g; Bł.: 26.24 g; Sól: 9.41 g;	E: 2482.59 kcal; B: 130.78 g; T: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; W: 307.02 g; W tym cukry: 79.48 g; Bł.: 21.20 g; Sól: 6.45 g;	E: 2568.06 kcal; B: 151.65 g; T: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; W: 301.12 g; W tym cukry: 45.98 g; Bł.: 34.65 g; Sól: 12.17 g;	E: 2407.19 kcal; B: 130.71 g; T: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; W: 306.92 g; W tym cukry: 79.41 g; Bł.: 21.20 g; Sól: 6.45 g;	E: 2225.58 kcal; B: 97.28 g; T: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 320.87 g; W tym cukry: 79.65 g; Bł.: 21.63 g; Sól: 6.18 g;	E: 2358.23 kcal; B: 129.75 g; T: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; W: 326.89 g; W tym cukry: 78.21 g; Bł.: 20.30 g; Sól: 7.79 g;	E: 2665.33 kcal; B: 152.15 g; T: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; W: 326.89 g; W tym cukry: 49.27 g; Bł.: 25.50 g; Sól: 8.70 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE, ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE, ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Mandarynka 1 szt
	II ŚN							Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron z tłuszczeniem 200 g (GLU PSZ, ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL, ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL, ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL, ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL, ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ, ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE, ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 15 g (MLE, ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, )		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, )	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
		E: 2961.47 kcal; B: 113.25 g; T: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 442.48 g; W tym cukry: 109.85 g; Bł.: 37.13 g; Sól: 7.14 g;	E: 2760.29 kcal; B: 118.04 g; T: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; W: 428.16 g; W tym cukry: 108.39 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 5.85 g;	E: 2668.11 kcal; B: 129.93 g; T: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; W: 362.06 g; W tym cukry: 71.93 g; Bł.: 44.19 g; Sól: 8.68 g;	E: 2567.39 kcal; B: 109.72 g; T: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; W: 415.56 g; W tym cukry: 95.82 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 5.59 g;	E: 2760.29 kcal; B: 118.04 g; T: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; W: 428.16 g; W tym cukry: 108.39 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 5.85 g;	E: 2725.54 kcal; B: 116.96 g; T: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; W: 433.23 g; W tym cukry: 112.36 g; Bł.: 25.45 g; Sól: 6.07 g;	E: 2581.43 kcal; B: 129.02 g; T: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; W: 371.93 g; W tym cukry: 69.29 g; Bł.: 31.96 g; Sól: 7.45 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 5g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 5g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 5g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 5g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolaacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	E: 2443.58 kcal; B: 108.27 g; T: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; W: 336.76 g; W tym cukry: 97.15 g; Bł.: 31.07 g; Sól: 7.10 g;	E: 2382.35 kcal; B: 100.80 g; T: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; W: 340.11 g; W tym cukry: 102.92 g; Bł.: 24.90 g; Sól: 4.84 g;	E: 2382.81 kcal; B: 123.86 g; T: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; W: 304.92 g; W tym cukry: 44.87 g; Bł.: 36.57 g; Sól: 9.62 g;	E: 2255.61 kcal; B: 104.81 g; T: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 337.16 g; W tym cukry: 103.62 g; Bł.: 25.28 g; Sól: 6.01 g;	E: 2412.67 kcal; B: 104.28 g; T: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 337.78 g; W tym cukry: 103.99 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 6.28 g;	E: 2421.50 kcal; B: 104.93 g; T: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; W: 349.27 g; W tym cukry: 112.41 g; Bł.: 25.98 g; Sól: 6.37 g;	E: 2443.99 kcal; B: 127.62 g; T: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 336.17 g; W tym cukry: 51.97 g; Bł.: 26.50 g; Sól: 8.96 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	E: 2601.32 kcal; B: 96.09 g; T: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; W: 391.45 g; W tym cukry: 132.87 g; Bł.: 31.14 g; Sól: 8.33 g;	E: 2667.52 kcal; B: 100.33 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 422.32 g; W tym cukry: 137.71 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 6.80 g;	E: 2541.81 kcal; B: 115.66 g; T: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; W: 348.91 g; W tym cukry: 54.48 g; Bł.: 42.00 g; Sól: 9.64 g;	E: 2592.12 kcal; B: 100.26 g; T: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 422.22 g; W tym cukry: 137.64 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 6.80 g;	E: 2667.52 kcal; B: 100.33 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 422.32 g; W tym cukry: 137.71 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 6.80 g;	E: 2603.02 kcal; B: 100.31 g; T: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; W: 417.08 g; W tym cukry: 135.37 g; Bł.: 26.77 g; Sól: 6.81 g;	E: 2564.16 kcal; B: 114.46 g; T: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; W: 386.87 g; W tym cukry: 60.43 g; Bł.: 30.01 g; Sól: 8.51 g;	



	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolażka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	E: 2391.71 kcal; B: 102.82 g; T: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; W: 321.40 g; W tym cukry: 79.32 g; Bł.: 28.89 g; Sól: 8.18 g;	E: 2132.28 kcal; B: 105.90 g; T: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 308.52 g; W tym cukry: 76.39 g; Bł.: 18.91 g; Sól: 6.31 g;	E: 2360.22 kcal; B: 126.75 g; T: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; W: 323.97 g; W tym cukry: 57.01 g; Bł.: 39.88 g; Sól: 9.44 g;	E: 2074.68 kcal; B: 107.32 g; T: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; W: 311.69 g; W tym cukry: 76.32 g; Bł.: 18.91 g; Sól: 6.11 g;	E: 2153.42 kcal; B: 96.31 g; T: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 316.64 g; W tym cukry: 78.68 g; Bł.: 21.00 g; Sól: 6.17 g;	E: 2107.53 kcal; B: 106.24 g; T: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 318.79 g; W tym cukry: 83.43 g; Bł.: 22.04 g; Sól: 6.14 g;	E: 2223.67 kcal; B: 120.29 g; T: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 317.78 g; W tym cukry: 55.67 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 7.15 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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