

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2023-12-20 środa	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 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 z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )
	<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			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
<b>Obiad</b>	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
<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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	
<b>PN</b>	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2586.47 kcal; B: 97.50 g; T: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; W: 416.99 g; W tym cukry: 120.41 g; Bł.: 35.66 g; Sól: 8.84 g;	E: 2700.09 kcal; B: 100.99 g; T: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 436.38 g; W tym cukry: 128.26 g; Bł.: 33.52 g; Sól: 7.48 g;	E: 2517.84 kcal; B: 123.54 g; T: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; W: 358.28 g; W tym cukry: 45.06 g; Bł.: 41.74 g; Sól: 9.34 g;	E: 2624.69 kcal; B: 100.92 g; T: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; W: 436.28 g; W tym cukry: 128.19 g; Bł.: 33.52 g; Sól: 7.48 g;	E: 2700.09 kcal; B: 100.99 g; T: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 436.38 g; W tym cukry: 128.26 g; Bł.: 33.52 g; Sól: 7.48 g;	E: 2386.87 kcal; B: 113.60 g; T: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; W: 353.29 g; W tym cukry: 42.33 g; Bł.: 32.68 g; Sól: 7.27 g;	

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
			Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 5 g Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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	Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g 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 z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g
			PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
			E: 2442.90 kcal; B: 102.56 g; T: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 331.02 g; W tym cukry: 74.32 g; Bł.: 30.62 g; Sól: 6.62 g;	E: 2219.57 kcal; B: 107.96 g; T: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 315.23 g; W tym cukry: 72.96 g; Bł.: 16.04 g; Sól: 5.56 g;	E: 2961.10 kcal; B: 130.24 g; T: 116.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 367.18 g; W tym cukry: 71.02 g; Bł.: 50.21 g; Sól: 8.63 g;	E: 2146.33 kcal; B: 108.08 g; T: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; W: 315.52 g; W tym cukry: 73.02 g; Bł.: 16.23 g; Sól: 5.56 g;	E: 2244.56 kcal; B: 107.43 g; T: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; W: 329.43 g; W tym cukry: 73.25 g; Bł.: 16.67 g; Sól: 5.66 g;	E: 2352.46 kcal; B: 124.96 g; T: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 331.25 g; W tym cukry: 64.04 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 6.53 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarymch	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2023-12-22, 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 Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g 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, S02, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Salata 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> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Salata zielona 10 g Banan 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. 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadanej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Kalańfort 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
		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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki ŻER 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</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 Bulka 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE, _</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 Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g 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> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g 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> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata 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 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	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	
			E: 2759.66 kcal; B: 113.56 g; T: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 386.60 g; W tym cukry: 148.70 g; Bf.: 32.87 g; Sól: 5.91 g;	E: 2490.12 kcal; B: 106.43 g; T: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W: 371.97 g; W tym cukry: 145.04 g; Bf.: 25.67 g; Sól: 4.61 g;	E: 2357.36 kcal; B: 130.48 g; T: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; W: 300.83 g; W tym cukry: 59.84 g; Bf.: 36.46 g; Sól: 9.32 g;	E: 2324.12 kcal; B: 105.48 g; T: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 366.76 g; W tym cukry: 143.44 g; Bf.: 25.42 g; Sól: 6.03 g;	E: 2446.68 kcal; B: 103.83 g; T: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; W: 374.16 g; W tym cukry: 143.66 g; Bf.: 25.65 g; Sól: 6.18 g;	E: 2383.81 kcal; B: 134.18 g; T: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; W: 324.20 g; W tym cukry: 54.57 g; Bf.: 23.64 g; Sól: 8.94 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarymch	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 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> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	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> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
2023-12-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2023-12-23 sobota	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> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 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 premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 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 premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>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> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>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> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 10 g
		PN	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	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 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	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 Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt
		E: 2284.96 kcal; B: 96.09 g; T: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; W: 335.73 g; W tym cukry: 79.86 g; Bł.: 31.49 g; Sól: 7.69 g;	E: 2384.36 kcal; B: 100.25 g; T: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; W: 354.72 g; W tym cukry: 89.26 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 6.04 g;	E: 2636.01 kcal; B: 124.86 g; T: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; W: 354.32 g; W tym cukry: 59.83 g; Bł.: 45.85 g; Sól: 9.83 g;	E: 2308.96 kcal; B: 100.18 g; T: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 354.62 g; W tym cukry: 89.19 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 6.04 g;	E: 2384.36 kcal; B: 100.25 g; T: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; W: 354.72 g; W tym cukry: 89.26 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 6.04 g;	E: 2515.25 kcal; B: 116.35 g; T: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; W: 374.99 g; W tym cukry: 77.19 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 6.75 g;

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2023-12-24 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Rzodkiew biała 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt	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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Rzodkiew biała 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	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 Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt	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 Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt	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 Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	<b>II ŚN</b>		Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 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> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	<b>Obiad</b>	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/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy* b/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/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/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* b/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* b/c 250 ml
	<b>PD</b>		Mandarynka 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	<b>Kolacja</b>	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 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 z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )	Kompot z suszu b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )	Kompot z suszu b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB, _</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )
	<b>PN</b>	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</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 Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		E: 2927.24 kcal; B: 113.75 g; T: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; W: 460.21 g; W tym cukry: 113.34 g; Bł.: 38.67 g; Sól: 5.58 g;	E: 2734.32 kcal; B: 111.04 g; T: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 453.81 g; W tym cukry: 118.06 g; Bł.: 35.20 g; Sól: 4.57 g;	E: 2828.70 kcal; B: 136.72 g; T: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 423.35 g; W tym cukry: 78.10 g; Bł.: 54.41 g; Sól: 8.15 g;	E: 2667.39 kcal; B: 112.25 g; T: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; W: 454.04 g; W tym cukry: 118.36 g; Bł.: 35.20 g; Sól: 5.39 g;	E: 2779.26 kcal; B: 117.11 g; T: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; W: 473.33 g; W tym cukry: 115.60 g; Bł.: 36.31 g; Sól: 6.34 g;	E: 2685.46 kcal; B: 131.41 g; T: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 432.09 g; W tym cukry: 80.04 g; Bł.: 33.31 g; Sól: 7.16 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,