

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (.) Jabłko 150 g (.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (.) Jabłko pieczone 150 g (.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (.) Jabłko 150 g (.)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem (.) 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Gulasz warzywny z ciecierzycą (.) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem (.) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ryżem (.) 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem (.) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ryżem (.) 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem (.) 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem (.) 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami (.) 120 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 35 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 120 g (MLE.) Sałata lodowa 35 g (.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 120 g (MLE.) Sałata lodowa 35 g (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		E: 2702.77 kcal; B: 80.69 g; T: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; W: 399.45 g; W tym cukry: 89.48 g; Bł.: 47.99 g; Sól: 11.45 g;	E: 2383.12 kcal; B: 100.47 g; T: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; W: 354.39 g; W tym cukry: 89.10 g; Bł.: 30.79 g; Sól: 6.55 g;	E: 2906.83 kcal; B: 131.30 g; T: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; W: 416.46 g; W tym cukry: 61.88 g; Bł.: 53.03 g; Sól: 10.32 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (.) Sałata zielona 35 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (.) Ogórek kiszony 100 g (.)
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g (.) Sos pietruszkowy (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Solferino (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g (.) Sos pietruszkowy (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pieczarkowa z ziemniakami (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g (.) Sos pietruszkowy (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 100 g (.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ) Pomidor 100 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ) Pomidor 100 g (.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ) Pomidor 100 g (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
		E: 2513.70 kcal; B: 113.70 g; T: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; W: 350.45 g; W tym cukry: 59.03 g; Bł.: 26.83 g; Sól: 11.11 g;	E: 2418.25 kcal; B: 109.87 g; T: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; W: 340.30 g; W tym cukry: 70.00 g; Bł.: 20.85 g; Sól: 7.51 g;	E: 2890.05 kcal; B: 143.89 g; T: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 46.47 g; W: 390.32 g; W tym cukry: 38.17 g; Bł.: 41.60 g; Sól: 13.04 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Mandarynka 2 szt (.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Mandarynka 2 szt (.)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Grysikowa (.) 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Kotlet mielony drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (.) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (.) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grysikowa (.) 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g (.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (.) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy (.) 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g (.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g (.) Pomidor 100 g (.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy (.) 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		E: 3198.39 kcal; B: 110.35 g; T: 113.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; W: 453.02 g; W tym cukry: 93.33 g; Bł.: 40.10 g; Sól: 8.40 g;	E: 2450.36 kcal; B: 93.75 g; T: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; W: 379.23 g; W tym cukry: 103.23 g; Bł.: 25.97 g; Sól: 7.73 g;	E: 3285.99 kcal; B: 135.67 g; T: 111.79 g; Kw. tł. nasy.: 50.33 g; W: 461.14 g; W tym cukry: 61.65 g; Bł.: 52.88 g; Sól: 11.70 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Sałata lodowa 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Sałata lodowa 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Sałata lodowa 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (.) 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami(.) 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Barszcz biały z ziemniakami (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami(.) 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z twarżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarżek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 70 g (.) Sałatka jarzynowa (.) 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 70 g (.) Sałatka jarzynowa - dieta (.) 120 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 70 g (.) Sałatka jarzynowa (.) 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		E: 2825.93 kcal; B: 108.25 g; T: 99.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; W: 388.66 g; W tym cukry: 70.21 g; Bł.: 31.26 g; Sól: 8.65 g;	E: 2645.59 kcal; B: 109.03 g; T: 87.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; W: 367.60 g; W tym cukry: 74.53 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 6.79 g;	E: 3213.03 kcal; B: 140.43 g; T: 116.52 g; Kw. tł. nasy.: 49.32 g; W: 424.85 g; W tym cukry: 51.52 g; Bł.: 49.91 g; Sól: 10.42 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Dżem 50 g (.) Mandarynka 2 szt (.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Dżem 50 g (.) Banan 1szt. 1 szt (.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Mandarynka 2 szt (.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Dyniowa z makaronem (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (.) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z makaronem (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z makaronem (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (.) 250 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR,) Ogórek świeży 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ,) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR,) Ogórek świeży 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		E: 2923.15 kcal; B: 110.92 g; T: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; W: 415.95 g; W tym cukry: 114.39 g; Bł.: 36.27 g; Sól: 8.19 g;	E: 2571.43 kcal; B: 102.15 g; T: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; W: 391.21 g; W tym cukry: 124.06 g; Bł.: 26.79 g; Sól: 7.19 g;	E: 3159.17 kcal; B: 150.86 g; T: 112.24 g; Kw. tł. nasy.: 52.92 g; W: 409.97 g; W tym cukry: 63.20 g; Bł.: 48.43 g; Sól: 11.08 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Ogórek konserwowy 100 g (GOR,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Sałata zielona 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Sałata zielona 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR,) Marchew gotowana z olejem () 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g (.) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g (.) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g (.) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		E: 2649.92 kcal; B: 108.76 g; T: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; W: 379.85 g; W tym cukry: 66.06 g; Bł.: 33.40 g; Sól: 13.62 g;	E: 2473.52 kcal; B: 106.60 g; T: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; W: 345.49 g; W tym cukry: 76.20 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 7.14 g;	E: 3097.39 kcal; B: 150.72 g; T: 103.22 g; Kw. tł. nasy.: 50.48 g; W: 417.47 g; W tym cukry: 43.81 g; Bł.: 52.17 g; Sól: 12.80 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g (.) Sałata zielona 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g (.) Sałata zielona 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g (.) Sałata zielona 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem (.) 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Udko pieczone 1 szt. 210 g (.) Surówka Colesław (.) 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Brokuł gotowany* 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Surówka Colesław b/c (.) 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 120 g (MLE.) Papryka świeża 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 120 g (MLE.) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 120 g (MLE.) Papryka świeża 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	E: 2860.41 kcal; B: 141.49 g; T: 103.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.62 g; W: 354.46 g; W tym cukry: 77.19 g; Bł.: 29.96 g; Sól: 8.14 g;	E: 2677.83 kcal; B: 145.04 g; T: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; W: 316.17 g; W tym cukry: 65.23 g; Bł.: 22.64 g; Sól: 6.70 g;	E: 3190.50 kcal; B: 176.31 g; T: 116.22 g; Kw. tł. nasy.: 53.17 g; W: 382.17 g; W tym cukry: 44.61 g; Bł.: 44.71 g; Sól: 10.50 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (.) Mandarynka 2 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (.) Banan 1szt. 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (.) Mandarynka 2 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g (.) Mus z jabłek (.) z/c 100 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g (.) Mus z jabłek (.) b/c 100 g (.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Ser żółty 70 g (MLE) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Ser żółty 70 g (MLE) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
		E: 2749.31 kcal; B: 84.14 g; T: 95.66 g; Kw. tł. nasy.: 46.13 g; W: 401.76 g; W tym cukry: 104.30 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 8.28 g;	E: 2431.60 kcal; B: 75.67 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; W: 406.92 g; W tym cukry: 112.46 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 7.15 g;	E: 2903.56 kcal; B: 109.44 g; T: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 53.75 g; W: 429.14 g; W tym cukry: 60.26 g; Bł.: 43.21 g; Sól: 9.95 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chrzan ze śmietaną 20 g (MLE, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 35 g (.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sałata zielona 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chrzan ze śmietaną 20 g (MLE, S02.) Sałata zielona 35 g (.)
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (.) 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew z groszkiem (.)* 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Jarzynowa z zacierką (.) 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (.) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Jarzynowa z zacierką (.) 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki (.) 250 g (.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (.) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (.) 100 g (.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g (.) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g (.) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g (.) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		E: 2347.61 kcal; B: 101.85 g; T: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; W: 358.49 g; W tym cukry: 68.80 g; Bł.: 34.25 g; Sól: 9.84 g;	E: 2372.00 kcal; B: 112.96 g; T: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; W: 338.56 g; W tym cukry: 75.07 g; Bł.: 28.89 g; Sól: 8.11 g;	E: 2921.31 kcal; B: 137.96 g; T: 98.91 g; Kw. tł. nasy.: 47.51 g; W: 393.58 g; W tym cukry: 45.72 g; Bł.: 47.15 g; Sól: 11.35 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (.) 500 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (.) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (.) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (.) b/c 100 g (.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 120 g (RYB, SOJ.) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		E: 2810.02 kcal; B: 103.23 g; T: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; W: 403.23 g; W tym cukry: 88.54 g; Bł.: 39.88 g; Sól: 9.72 g;	E: 2573.30 kcal; B: 102.65 g; T: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; W: 368.06 g; W tym cukry: 78.47 g; Bł.: 26.21 g; Sól: 6.88 g;	E: 3038.94 kcal; B: 133.79 g; T: 94.40 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; W: 434.44 g; W tym cukry: 56.69 g; Bł.: 50.12 g; Sól: 10.33 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (.) Sałata zielona 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (.) Sałata zielona 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (.) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (.) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Szpinakowa z ziemniakami (.) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński (.) -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Szpinakowa z ziemniakami (.) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński (.) -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g (.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	E: 2628.82 kcal; B: 91.55 g; T: 97.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; W: 352.84 g; W tym cukry: 58.24 g; Bł.: 22.31 g; Sól: 9.73 g;	E: 2371.38 kcal; B: 102.14 g; T: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; W: 328.58 g; W tym cukry: 64.56 g; Bł.: 17.51 g; Sól: 5.32 g;	E: 2959.34 kcal; B: 131.64 g; T: 103.78 g; Kw. tł. nasy.: 45.17 g; W: 393.69 g; W tym cukry: 43.01 g; Bł.: 41.52 g; Sól: 8.66 g;	

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Powidła śliwkowe 50 g (.) Gruszka 1szt. 150 g (.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Dżem 50 g (.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (.) Gruszka 1szt. 150 g (.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 250 g (.) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Krupnik jęczmienny () 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 250 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Kalafor gotowany* 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Krupnik jęczmienny () 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 250 g (.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL,) Kalafor gotowany* 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (JAJ, MLE, GOR,) Papryka świeża 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (.) Sałata zielona 35 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (JAJ, MLE, GOR,) Papryka świeża 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		E: 3018.31 kcal; B: 110.13 g; T: 101.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; W: 431.41 g; W tym cukry: 108.19 g; Bł.: 35.79 g; Sól: 8.83 g;	E: 2353.06 kcal; B: 103.52 g; T: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; W: 350.53 g; W tym cukry: 95.29 g; Bł.: 24.64 g; Sól: 6.67 g;	E: 3016.33 kcal; B: 137.79 g; T: 103.82 g; Kw. tł. nasy.: 49.29 g; W: 407.27 g; W tym cukry: 59.03 g; Bł.: 48.89 g; Sól: 11.36 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata lodowa 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sałata lodowa 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata lodowa 35 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g (.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem (.) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g (.) Potrawka drobiowa z warzywami (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 200 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami (.) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g (.) Potrawka drobiowa z warzywami (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (.) 100 g (.) Surówka z selera i jabłka z olejem (.) b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		E: 2441.36 kcal; B: 80.31 g; T: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; W: 372.48 g; W tym cukry: 67.86 g; Bł.: 37.44 g; Sól: 8.81 g;	E: 2444.56 kcal; B: 96.18 g; T: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; W: 354.69 g; W tym cukry: 77.84 g; Bł.: 25.32 g; Sól: 5.96 g;	E: 2899.78 kcal; B: 123.63 g; T: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 47.78 g; W: 410.54 g; W tym cukry: 44.71 g; Bł.: 49.16 g; Sól: 10.69 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (.) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 250 g (.) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem (.) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z zacierką (.) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 250 g (.) Schab gotowany 100 g (.) Sos własny (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z zacierką (.) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (.) 250 g (.) Schab gotowany 100 g (.) Sos własny (.) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (.) 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g (.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.)
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		E: 2671.83 kcal; B: 110.71 g; T: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; W: 376.61 g; W tym cukry: 75.68 g; Bł.: 30.79 g; Sól: 8.17 g;	E: 2384.08 kcal; B: 119.73 g; T: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; W: 328.13 g; W tym cukry: 66.77 g; Bł.: 21.40 g; Sól: 5.94 g;	E: 2891.67 kcal; B: 149.08 g; T: 90.75 g; Kw. tł. nasy.: 48.46 g; W: 391.42 g; W tym cukry: 44.06 g; Bł.: 43.13 g; Sól: 10.63 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 JEĆZ - 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,