

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, PSZ OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g 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	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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: 2595.50 kcal; B: 113.46 g; T: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; W: 365.05 g; W tym cukry: 75.28 g; Bł.: 32.57 g; Sól: 8.00 g;	E: 2413.25 kcal; B: 115.33 g; T: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; W: 343.10 g; W tym cukry: 79.62 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 6.13 g;	E: 2905.36 kcal; B: 144.63 g; T: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 48.90 g; W: 397.41 g; W tym cukry: 49.06 g; Bł.: 46.13 g; Sól: 10.34 g;	

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, SO2, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Salata zielona 35 g	Makaron 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Makaron 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, SO2, _</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE, _</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE, _</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE, _</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 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>) Ogórek kiszony 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ, _</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ, _</u>) Ogórek kiszony 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>)
		E: 2745.70 kcal; B: 82.71 g; T: 100.79 g; Kw. tł. nasy.: 43.13 g; W: 389.89 g; W tym cukry: 66.25 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 8.73 g;	E: 2246.33 kcal; B: 78.08 g; T: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; W: 347.73 g; W tym cukry: 75.34 g; Bł.: 18.41 g; Sól: 6.77 g;	E: 2922.96 kcal; B: 119.42 g; T: 96.28 g; Kw. tł. nasy.: 48.38 g; W: 417.70 g; W tym cukry: 42.46 g; Bł.: 44.36 g; Sól: 11.48 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-03 środa	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 , Ser żółty 40 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,))	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE , Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE , Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,))	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE , Ser żółty 40 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,))
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,))
	Obiad	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sałatka szwedzka () 200 g (GOR , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR , 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 , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 120 g (SEL , 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 , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 120 g (SEL , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 120 g (SEL , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,))
		E: 2564.03 kcal; B: 90.41 g; T: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; W: 365.77 g; W tym cukry: 78.16 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 10.65 g;	E: 2620.48 kcal; B: 108.94 g; T: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; W: 371.53 g; W tym cukry: 110.09 g; Bł.: 24.85 g; Sól: 5.70 g;	E: 2954.30 kcal; B: 130.73 g; T: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 52.00 g; W: 394.90 g; W tym cukry: 56.11 g; Bł.: 44.98 g; Sól: 11.74 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 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,) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) 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 lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g 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,) Pasta z twarogu z koperkiem 120 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,) Pasta z twarogu z koperkiem 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,) Pasta z twarogu z koperkiem 120 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, SOJ, MLE,)
		E: 2625.22 kcal; B: 104.37 g; T: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; W: 372.92 g; W tym cukry: 79.79 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 8.80 g;	E: 2555.47 kcal; B: 108.17 g; T: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; W: 358.53 g; W tym cukry: 79.08 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 6.36 g;	E: 3047.88 kcal; B: 136.33 g; T: 100.31 g; Kw. tł. nasy.: 46.81 g; W: 422.08 g; W tym cukry: 55.95 g; Bł.: 45.70 g; Sól: 9.95 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-05 piątek	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, _) 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, _) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _) 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, SOJ, MLE, _)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL, _) 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 cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR, _) Ogórek kiszony 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, _) Twaróg półtłusty 120 g (MLE, _) 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 cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR, _) Ogórek kiszony 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, SOJ, MLE, _)
		E: 2906.89 kcal; B: 106.76 g; T: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; W: 401.98 g; W tym cukry: 97.33 g; Bł.: 31.08 g; Sól: 10.55 g;	E: 2516.43 kcal; B: 109.72 g; T: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; W: 368.00 g; W tym cukry: 107.67 g; Bł.: 26.39 g; Sól: 5.28 g;	E: 3080.12 kcal; B: 141.80 g; T: 109.72 g; Kw. tł. nasy.: 48.30 g; W: 404.16 g; W tym cukry: 56.97 g; Bł.: 46.49 g; Sól: 13.71 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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> Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,)</u> Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u>	Płatki pszenne 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> Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,)</u> Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u>	Płatki pszenne 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> Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,)</u> Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</u>
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,)</u> Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,)</u> Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,)</u> Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,)</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 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> Szynekowa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,)</u> Szynekowa 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 (<u>GLU PSZ,)</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,)</u> Szynekowa 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 szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u>
		E: 2344.56 kcal; B: 84.76 g; T: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; W: 357.08 g; W tym cukry: 71.83 g; Bł.: 32.03 g; Sól: 10.67 g;	E: 2384.58 kcal; B: 88.39 g; T: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; W: 353.39 g; W tym cukry: 74.40 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 8.46 g;	E: 2834.10 kcal; B: 119.19 g; T: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 45.94 g; W: 392.01 g; W tym cukry: 46.70 g; Bł.: 47.20 g; Sól: 12.88 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna 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, _) Ser żółty 40 g (MLE, _) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Kasza manna 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, _) Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Kasza manna 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, _) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, _)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ, _) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL, _) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL, _) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 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, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 35 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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, _) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, _)
		E: 2716.17 kcal; B: 106.93 g; T: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; W: 379.21 g; W tym cukry: 73.56 g; Bł.: 30.15 g; Sól: 9.19 g;	E: 2383.35 kcal; B: 123.89 g; T: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; W: 328.08 g; W tym cukry: 64.89 g; Bł.: 17.27 g; Sól: 6.68 g;	E: 2879.12 kcal; B: 143.54 g; T: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 48.89 g; W: 393.96 g; W tym cukry: 43.26 g; Bł.: 40.75 g; Sól: 11.33 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,
SO2 - 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,