

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 120 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 35 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		E: 2550.76 kcal; B: 77.23 g; T: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; W: 403.64 g; W tym cukry: 86.63 g; Bł.: 46.06 g; Sól: 10.49 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
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	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
2024-02-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet mielony drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		E: 3089.99 kcal; B: 114.99 g; T: 101.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; W: 448.54 g; W tym cukry: 91.84 g; Bł.: 39.34 g; Sól: 10.27 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: 3188.33 kcal; B: 140.27 g; T: 100.99 g; Kw. tł. nasy.: 49.52 g; W: 456.97 g; W tym cukry: 60.46 g; Bł.: 52.49 g; Sól: 13.48 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 70 g Sałatka jarzynowa () 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 70 g Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 70 g Sałatka jarzynowa () 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	E: 3137.03 kcal; B: 114.57 g; T: 113.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.21 g; W: 429.32 g; W tym cukry: 73.49 g; Bł.: 35.17 g; Sól: 9.03 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;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
		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
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	E: 2702.66 kcal; B: 108.54 g; T: 91.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; W: 375.29 g; W tym cukry: 62.48 g; Bł.: 31.90 g; Sól: 13.64 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: 3127.75 kcal; B: 150.61 g; T: 107.08 g; Kw. tł. nasy.: 50.75 g; W: 416.19 g; W tym cukry: 43.02 g; Bł.: 51.42 g; Sól: 12.78 g;	

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyunka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyunka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyunka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 120 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 120 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 120 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		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;



		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 70 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
			E: 2799.22 kcal; B: 102.11 g; T: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 49.32 g; W: 386.87 g; W tym cukry: 91.89 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 10.30 g;	E: 2611.79 kcal; B: 99.50 g; T: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; W: 383.43 g; W tym cukry: 102.36 g; Bł.: 24.99 g; Sól: 8.10 g;



		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chrzan ze śmietaną 20 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chrzan ze śmietaną 20 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		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
2024-02-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka śledziowa z ziemniakami () 120 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 120 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka śledziowa z ziemniakami () 120 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		E: 2758.18 kcal; B: 82.76 g; T: 94.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; W: 407.09 g; W tym cukry: 103.39 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 7.89 g;	E: 2474.10 kcal; B: 86.88 g; T: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; W: 385.73 g; W tym cukry: 91.52 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 4.89 g;	E: 2947.43 kcal; B: 111.19 g; T: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; W: 434.62 g; W tym cukry: 59.35 g; Bł.: 44.66 g; Sól: 9.65 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-15 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 Ogórek kiszony 100 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: 2963.78 kcal; B: 131.97 g; T: 103.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.18 g; W: 394.22 g; W tym cukry: 42.54 g; Bł.: 41.35 g; Sól: 10.41 g;	

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
		E: 3009.69 kcal; B: 108.35 g; T: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; W: 420.72 g; W tym cukry: 101.79 g; Bł.: 34.28 g; Sól: 9.01 g;	E: 2461.79 kcal; B: 103.16 g; T: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; W: 370.00 g; W tym cukry: 104.54 g; Bł.: 28.41 g; Sól: 6.98 g;	E: 3060.38 kcal; B: 136.58 g; T: 108.26 g; Kw. tł. nasy.: 49.61 g; W: 409.94 g; W tym cukry: 60.31 g; Bł.: 49.94 g; Sól: 11.61 g;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
			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;

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
		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: 2471.18 kcal; B: 118.99 g; T: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; W: 341.15 g; W tym cukry: 78.35 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 6.71 g;	E: 2935.22 kcal; B: 148.71 g; T: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 48.66 g; W: 397.93 g; W tym cukry: 49.85 g; Bł.: 47.07 g; Sól: 11.01 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,