Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-17 poniedziałek	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 extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos bazyliowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos bazyliowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2545.87 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 385.39 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2286.19 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 373.79 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2411.40 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 47.36 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 8.69 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2092.88 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2069.01 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1996.32 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; W tym cukry: 42.32 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 6.90 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-19 środa	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 extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 70 g (***RYB, SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 60 g (***RYB,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 70 g (***RYB, SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2147.18 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2095.54 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2130.09 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 10.05 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa () 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2297.77 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 365.49 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2175.92 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 347.07 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2156.66 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 6.54 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2383.30 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2315.24 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2409.76 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 9.36 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 80 g Pasztet z soczewicy () 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 80 g Pasztet z soczewicy () 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Bigos 300 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2336.22 kcal; Białko ogółem: 68.08 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2084.33 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 345.29 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2293.15 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 8.46 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2652.64 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2494.39 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2501.18 kcal; Białko ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 6.85 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i papryki 80 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i papryki 80 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2298.62 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 386.52 g; W tym cukry: 74.31 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2246.23 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 389.50 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2297.84 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 397.39 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 5.31 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 60 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (***RYB, SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2396.33 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2205.73 kcal; Białko ogółem: 76.69 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2120.34 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 8.21 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-26 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 extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Eskalopka z kurczaka 80 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2270.82 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 363.04 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2103.46 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2027.75 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 323.06 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 8.95 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2478.58 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 372.23 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2341.86 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2349.80 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 9.59 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2470.40 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 98.54 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2353.82 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 403.55 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2287.98 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 6.81 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***)
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2157.06 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2141.74 kcal; Białko ogółem: 70.53 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2182.77 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 9.86 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kapusta zasmażana () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		
		Wartość energetyczna: 2275.27 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1992.59 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 39.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2001.10 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 319.86 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 6.64 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace gluten żytni,
GLU OW – Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ – Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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