

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-10-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Powidło śliwkowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II SN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 250 g Kotleciki pieczone z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (JAJ, RYB,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 250 g Kotleciki pieczone z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (JAJ, RYB,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)
		E: 2755.13 kcal; B: 107.39 g; T: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; W: 391.22 g; W tym cukry: 114.36 g; Bł.: 30.09 g; Sól: 8.57 g;	E: 2372.23 kcal; B: 116.07 g; T: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; W: 314.01 g; W tym cukry: 41.19 g; Bł.: 32.29 g; Sól: 9.08 g;	E: 2606.00 kcal; B: 103.56 g; T: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; W: 392.59 g; W tym cukry: 118.81 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 8.40 g;

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-10-28 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ, _) Ketchup 30 g (SEL, _) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 55 g (SOJ, _) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 55 g (SOJ, _) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL, _) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE, _)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, _) Ogórek kiszony 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 55 g (SOJ, _) Ogórek kiszony 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło 83% tł. 15 g (MLE, _) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 55 g (SOJ, _) Salata zielona 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE, _)	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, _) Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE, _)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE, _)
	E: 2553.89 kcal; B: 92.77 g; T: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; W: 354.91 g; W tym cukry: 84.67 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 10.65 g;	E: 2224.85 kcal; B: 89.50 g; T: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; W: 340.26 g; W tym cukry: 59.48 g; Bł.: 34.19 g; Sól: 9.79 g;	E: 2297.36 kcal; B: 83.67 g; T: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; W: 382.34 g; W tym cukry: 96.34 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 7.96 g;	

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2023-10-29 niedziela	Sniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobiona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 55 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 55 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 55 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek na słodko 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek na słodko 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	E: 2452.02 kcal; B: 102.86 g; T: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; W: 361.61 g; W tym cukry: 98.20 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 7.42 g;	E: 2221.56 kcal; B: 109.82 g; T: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; W: 329.26 g; W tym cukry: 56.01 g; Bł.: 36.27 g; Sól: 8.04 g;	E: 2291.89 kcal; B: 106.00 g; T: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; W: 348.17 g; W tym cukry: 90.08 g; Bł.: 25.36 g; Sól: 7.33 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,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,