

|                  |   | KRK- BON Podstawowa   | KRK- BON Łatwo strawna   | KRK- BON Niskotłuszczowa  | KRK- BON Cukrzyca   |
|------------------|---|---|--|---|---|
| 2023-11-01 środa | Śniadanie   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło 83% tł. 20 g (MLE.)<br>Ser żółty 60 g (MLE.)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło 83% tł. 20 g (MLE.)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)<br>Twarożek z natką 60 g (MLE.)<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)<br>Twarożek z natką 80 g (MLE.)<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło 83% tł. 20 g (MLE.)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)<br>Ser żółty 60 g (MLE.)<br>Pomidor 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g |
|                  | II ŚN   |   |  |   | Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)  |
|                  | Obiad   | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, SO2.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |   | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (MLE, SO2.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                  | PD  |   |  |   | Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g   |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło 83% tł. 20 g (MLE.)<br>Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix salat 10 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło 83% tł. 20 g (MLE.)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Pomidor 90 g<br>Mix salat 10 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Mix salat 10 g<br>Pomidor 90 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło 83% tł. 20 g (MLE.)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix salat 10 g   |
| PN               | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |   |  |   |   |
|                  | E: 2374.94 kcal; B: 95.29 g; T: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 309.13 g; W tym cukry: 63.09 g; Bł.: 26.01 g; Sól: 10.77 g; | E: 2198.93 kcal; B: 87.77 g; T: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; W: 322.28 g; W tym cukry: 69.78 g; Bł.: 29.78 g; Sól: 7.64 g;   | E: 2087.17 kcal; B: 95.28 g; T: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; W: 325.48 g; W tym cukry: 72.00 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 8.05 g;  | E: 2453.52 kcal; B: 107.31 g; T: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; W: 315.37 g; W tym cukry: 37.37 g; Bł.: 35.93 g; Sól: 11.23 g;  |   |

|                     |           | KRK- BON Podstawowa  | KRK- BON Łatwo strawna   | KRK- BON Niskotłuszczowa   | KRK- BON Cukrzyca   |
|---------------------|-----------|--|--|--|---|
| 2023-11-02 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                     | II ŚN     |  |  |  | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )   |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |  | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                     | PD        |  |  |  | Jabłko 1 szt 1 szt  |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g   |
|                     | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |
|                     |           | E: 2539.82 kcal; B: 92.73 g; T: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; W: 360.52 g; W tym cukry: 69.87 g; Bł.: 36.72 g; Sól: 10.48 g;  | E: 2319.84 kcal; B: 99.78 g; T: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; W: 336.23 g; W tym cukry: 70.22 g; Bł.: 31.50 g; Sól: 6.82 g;   | E: 2213.04 kcal; B: 102.74 g; T: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; W: 338.33 g; W tym cukry: 71.42 g; Bł.: 30.10 g; Sól: 6.38 g;  | E: 2369.51 kcal; B: 107.64 g; T: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; W: 318.77 g; W tym cukry: 46.73 g; Bł.: 38.69 g; Sól: 9.09 g;   |

|                   |   | KRK- BON Podstawowa  | KRK- BON Łatwo strawna  | KRK- BON Niskotłuszczowa   | KRK- BON Cukrzyca   |
|-------------------|---|--|---|--|---|
| 2023-11-03 piątek | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml                    | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml               | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml                    |
|                   | II ŚN   |  |   |  | Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )  |
|                   | Obiad   | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |  | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | PD  |  |   |  | Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g ( <b>MLE.</b> )   |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g |
|                   | PN  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |   |  |   |
|                   | E: 2539.07 kcal; B: 97.25 g; T: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; W: 351.91 g; W tym cukry: 108.79 g; Bł.: 27.54 g; Sól: 6.99 g; | E: 2363.39 kcal; B: 88.42 g; T: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; W: 344.62 g; W tym cukry: 107.66 g; Bł.: 30.70 g; Sól: 7.64 g;  | E: 2327.25 kcal; B: 97.77 g; T: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; W: 346.63 g; W tym cukry: 108.58 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 7.39 g;   | E: 2371.98 kcal; B: 105.74 g; T: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 297.27 g; W tym cukry: 39.05 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 9.36 g;  |   |

|                   |   | KRK- BON Podstawowa  | KRK- BON Łatwo strawna   | KRK- BON Niskotłuszczowa   | KRK- BON Cukrzyca   |  |
|-------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2023-11-04 sobota | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                       | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )               |  |
|                   | II ŚN   |  |  |  |   | Kanapka z twaróżkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) |
|                   | Obiad   | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |  | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |  |
|                   | PD  |  |  |  |   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g |  |
| PN                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  |  |  |   |  |
|                   | E: 2403.86 kcal; B: 93.09 g; T: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; W: 314.82 g; W tym cukry: 66.32 g; Bł.: 27.25 g; Sól: 11.48 g; | E: 2023.22 kcal; B: 102.54 g; T: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; W: 297.09 g; W tym cukry: 65.57 g; Bł.: 21.57 g; Sól: 7.64 g;  | E: 2067.22 kcal; B: 105.64 g; T: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; W: 299.39 g; W tym cukry: 66.77 g; Bł.: 20.17 g; Sól: 7.20 g;  | E: 2672.94 kcal; B: 119.56 g; T: 104.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; W: 329.98 g; W tym cukry: 43.55 g; Bł.: 36.10 g; Sól: 10.61 g;  |   |  |

|                      |           | KRK- BON Podstawowa   | KRK- BON Łatwo strawna  | KRK- BON Niskotłuszczowa  | KRK- BON Cukrzyca   |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|
| 2023-11-05 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml   | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica premium- wędlna dr. średnio rożd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml   |
|                      | II ŚN     |   |   |   | Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )   |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                      | PD        |   |   |   | Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g ( <u>SEL.</u> )  |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 40 g ( <u>SOJ. SEL. GOR.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix salat 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix salat 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix salat 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix salat 10 g |
|                      | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |   |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |
|                      |           | E: 2424.77 kcal; B: 108.35 g; T: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 278.64 g; W tym cukry: 56.12 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 6.84 g;  | E: 2279.07 kcal; B: 107.91 g; T: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; W: 291.22 g; W tym cukry: 54.60 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 5.93 g;   | E: 2145.12 kcal; B: 110.03 g; T: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; W: 293.77 g; W tym cukry: 56.04 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 6.22 g;   | E: 2307.85 kcal; B: 119.95 g; T: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; W: 273.45 g; W tym cukry: 34.58 g; Bł.: 32.47 g; Sól: 8.17 g;   |

|                            |   | KRK- BON Podstawowa   | KRK- BON Łatwo strawna   | KRK- BON Niskotłuszczowa   | KRK- BON Cukrzyca   |
|----------------------------|---|---|--|--|---|
| 2023-11-06<br>poniedziałek | Śniadanie   | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) |  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )              | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) |
|                            | II ŚN   |   |  |  | Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |
|                            | Obiad   | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |  | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                            | PD  |   |  |  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |
| Kolacja                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g                                | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g |   |
| PN                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |   |  |  |   |
|                            | E: 2337.61 kcal; B: 95.82 g; T: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; W: 350.32 g; W tym cukry: 61.58 g; Bł.: 29.11 g; Sól: 6.34 g;  | E: 2230.95 kcal; B: 87.80 g; T: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; W: 337.85 g; W tym cukry: 64.21 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 6.46 g;  | E: 2124.15 kcal; B: 90.76 g; T: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; W: 339.95 g; W tym cukry: 65.41 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 6.02 g;   | E: 2547.10 kcal; B: 111.16 g; T: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; W: 357.88 g; W tym cukry: 44.66 g; Bł.: 40.75 g; Sól: 7.88 g;  |   |

|                   |  | KRK- BON Podstawowa   | KRK- BON Łatwo strawna  | KRK- BON Niskotłuszczowa   | KRK- BON Cukrzyca  |
|-------------------|--|---|---|--|--|
| 2023-11-07 wtorek | Śniadanie  | Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )                                | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g           |
|                   | II ŚN  |   |   |  | Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |
|                   | Obiad  | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |  | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                               |
|                   | PD   |   |   |  | Surówka Coleslaw b/c () 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )   |
|                   | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 120 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g |
|                   | PN   | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |  |  |
|                   | E: 2310.06 kcal; B: 89.80 g; T: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; W: 318.31 g; W tym cukry: 55.31 g; Bł.: 30.01 g; Sól: 9.99 g; | E: 2236.37 kcal; B: 92.11 g; T: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; W: 325.59 g; W tym cukry: 65.26 g; Bł.: 34.01 g; Sól: 7.51 g;   | E: 2187.13 kcal; B: 101.27 g; T: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; W: 330.09 g; W tym cukry: 67.60 g; Bł.: 33.77 g; Sól: 7.27 g;   | E: 2348.87 kcal; B: 98.46 g; T: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; W: 328.15 g; W tym cukry: 40.91 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 10.30 g;  |  |

|                  |   | KRK- BON Podstawowa  | KRK- BON Łatwo strawna  | KRK- BON Niskotłuszczowa   | KRK- BON Cukrzyca  |
|------------------|---|--|---|--|--|
| 2023-11-08 środa | Śniadanie   | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ) |
|                  | II ŚN   |  |   |  | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                  | Obiad   | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |  |
|                  | PD  |  |   |  | Fasolka szparagowa z wody* 50 g  |
| Kolacja          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )  |  |
| PN               | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  |   |  |  |
|                  | E: 2605.46 kcal; B: 97.99 g; T: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 348.95 g; W tym cukry: 83.91 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 10.95 g;   | E: 2535.56 kcal; B: 110.18 g; T: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; W: 346.68 g; W tym cukry: 85.18 g; Bł.: 25.43 g; Sól: 7.87 g;  | E: 2428.76 kcal; B: 113.14 g; T: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; W: 348.78 g; W tym cukry: 86.38 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 7.43 g;   | E: 2448.35 kcal; B: 122.26 g; T: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; W: 327.71 g; W tym cukry: 48.76 g; Bł.: 33.16 g; Sól: 11.93 g;   |  |



|                     |  | KRK- BON Podstawowa   | KRK- BON Łatwo strawna   | KRK- BON Niskotłuszczowa   | KRK- BON Cukrzyca  |  |
|---------------------|--|---|--|--|--|--|
| 2023-11-09 czwartek | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |  |
|                     | II ŚN  | Kanaпка z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarogek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |  |  |  |  |
|                     | Obiad  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |  |
|                     | PD   | Sałatka szwedzka b/c () 50 g ( <b>GOR.</b> )  |  |  |  |  |
|                     | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g<br>Pomidor 30 g<br>Mix sałat 10 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Mix sałat 10 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g  |  |
|                     | PN   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |  |  |  |
|                     | E: 2290.86 kcal; B: 87.34 g; T: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; W: 304.97 g; W tym cukry: 54.25 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 7.72 g; | E: 2267.79 kcal; B: 101.81 g; T: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; W: 312.78 g; W tym cukry: 58.44 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 5.93 g;   | E: 2160.99 kcal; B: 104.77 g; T: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; W: 314.88 g; W tym cukry: 59.64 g; Bł.: 23.86 g; Sól: 5.49 g;  | E: 2516.93 kcal; B: 105.88 g; T: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; W: 329.54 g; W tym cukry: 40.88 g; Bł.: 45.30 g; Sól: 8.27 g;  |  |  |

|                   | KRK- BON Podstawowa | KRK- BON Łatwo strawna   | KRK- BON Niskołuszczowa  | KRK- BON Cukrzyca  |   |
|-------------------|---------------------|--|--|--|---|
| 2023-11-10 piątek | <b>Śniadanie</b>    | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Powidło śliwkowe 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salata zielona 10 g                      |
|                   | <b>II ŚN</b>        |  |  | Kanapka z szynką i salata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )   |   |
|                   | <b>Obiad</b>        | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |  | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                   | <b>PD</b>           |  |  |  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml  |
|                   | <b>Kolacja</b>      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Salata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Salata zielona 10 g |
|                   | <b>PN</b>           | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  |  |   |
|                   |                     | E: 2680.29 kcal; B: 101.10 g; T: 88.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.97 g; W: 380.00 g; W tym cukry: 99.89 g; Bł.: 30.39 g; Sól: 8.87 g;  | E: 2505.78 kcal; B: 93.91 g; T: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; W: 380.03 g; W tym cukry: 108.23 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 6.69 g;  | E: 2432.17 kcal; B: 103.73 g; T: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; W: 382.35 g; W tym cukry: 109.08 g; Bł.: 30.22 g; Sól: 6.28 g;   | E: 2458.52 kcal; B: 102.89 g; T: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; W: 339.10 g; W tym cukry: 53.52 g; Bł.: 34.65 g; Sól: 11.24 g;  |

|                   |  | KRK- BON Podstawowa  | KRK- BON Łatwo strawna   | KRK- BON Niskotłuszczowa  | KRK- BON Cukrzyca   |
|-------------------|--|--|--|---|---|
| 2023-11-11 sobota | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Pomidor 90 g     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Pomidor 90 g | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Pomidor 90 g |
|                   | II ŚN  |  |  |   | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |
|                   | Obiad  | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |   | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | PD   |  |  |   | Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g   |
| Kolacja           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )                     | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) |   |
|                   | PN   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |  |   |   |
|                   | E: 2580.88 kcal; B: 95.12 g; T: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 328.79 g; W tym cukry: 61.63 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 9.35 g;  | E: 2422.18 kcal; B: 96.71 g; T: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; W: 340.61 g; W tym cukry: 63.01 g; Bł.: 29.08 g; Sól: 7.26 g;   | E: 2315.38 kcal; B: 99.67 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 342.71 g; W tym cukry: 64.21 g; Bł.: 27.68 g; Sól: 6.82 g;   | E: 2486.64 kcal; B: 104.61 g; T: 97.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; W: 313.88 g; W tym cukry: 33.57 g; Bł.: 36.48 g; Sól: 8.78 g;   |   |

|                      |   | KRK- BON Podstawowa   | KRK- BON Łatwo strawna   | KRK- BON Niskotłuszczowa   | KRK- BON Cukrzyca  |
|----------------------|---|---|--|--|--|
| 2023-11-12 niedziela | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 90 g<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Sałata lodowa 10 g<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Pomidor 90 g  | Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Sałata lodowa 10 g<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Pomidor 90 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Pomidor 90 g<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Sałata lodowa 10 g  |
|                      | II ŚN   |   |  |  | Kanapka z paszтетem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )   |
|                      | Obiad   | Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Schab gotowany 60 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |  | Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 250 g<br>Schab gotowany 60 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                      | PD  |   |  |  | Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g |
|                      | PN  | Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   |  | Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |  |
|                      | E: 2460.60 kcal; B: 101.89 g; T: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; W: 333.29 g; W tym cukry: 58.23 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 6.42 g; | E: 2140.64 kcal; B: 102.41 g; T: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 6.67 g; W: 310.18 g; W tym cukry: 43.97 g; Bł.: 18.07 g; Sól: 5.55 g;  | E: 2064.84 kcal; B: 107.07 g; T: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 7.23 g; W: 319.13 g; W tym cukry: 45.17 g; Bł.: 16.67 g; Sól: 5.11 g;   | E: 2445.01 kcal; B: 111.15 g; T: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; W: 342.08 g; W tym cukry: 46.76 g; Bł.: 34.72 g; Sól: 7.66 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,