

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Banan 100 g Salata zielona 20 g
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko pieczone 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z kefirem 50g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2535.40 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 381.11 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sol: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2142.48 kcal; Białko ogółem: 52.47 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sol: 0.68 g;	Wartość energetyczna: 2426.40 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 400.11 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sol: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2332.07 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sol: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2040.46 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 286.10 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sol: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1914.44 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 283.00 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sol: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2021.94 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 246.39 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sol: 5.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.
2024-11-12 Worek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb bezglutenowy 120 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 20 g (MLE, PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, PSZ.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, PSZ.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb bezglutenowy 120 g Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ, PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (MLE, PSZ, GLU ZYT.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ, PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, PSZ, GLU ZYT.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, PSZ, GLU ZYT.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE, PSZ, JAJ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, PSZ, GLU ZYT.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, PSZ, JAJ.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, PSZ, GLU ZYT.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, PSZ, GLU ZYT.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, PSZ, GLU ZYT.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ. PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Salata zielona z kefirem 50 g (MLE, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL, PSZ, GLU ZYT.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ. PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ, PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Galełka drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL, PSZ, GLU ZYT.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Galełka drobiowa z udzka kurczaka () 50 g (SEL, PSZ, GLU ZYT.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Galełka drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL, PSZ, GLU ZYT.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 100 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE, PSZ, GLU ZYT.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 250 g (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2300.80 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 127.69 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sol: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2487.85 kcal; Białko ogółem: 46.32 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 397.03 g; W tym cukry: 134.78 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sol: 1.92 g;	Wartość energetyczna: 2205.59 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 128.59 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sol: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2191.51 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 128.32 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sol: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 1878.07 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 271.33 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sol: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 1808.34 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 273.53 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sol: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1950.65 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 236.11 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sol: 7.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-11-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jabko 150 g Rukola 10 g	
	II ŚN	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g					Jabko 150 g	Jabko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Grycikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu i bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez soli) 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml Wafle ryżowe 30 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g Brokuł gotowany* 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Banan 100 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2461.56 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sol: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2077.24 kcal; Białko ogółem: 48.84 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sol: 1.27 g;	Wartość energetyczna: 2428.90 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sol: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2225.82 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 91.07 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sol: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1959.29 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sol: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1939.58 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sol: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2071.84 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 251.91 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sol: 7.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Banan 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięs drob i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiśniowym 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięs drob i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięs drob i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiśniowym 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona z olejem 50 g Cukinia z dynią pieczone z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiśniowym (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Sałata zielona z olejem 50 g Cukinia z dynią pieczone z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sałata zielona z olejem 50 g Cukinia z dynią pieczone z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)			Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa- dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25g (MLE.) Sałatka jarzynowa- dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Sałatka jarzynowa- dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Sałatka jarzynowa- dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Sałatka jarzynowa- dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Sałatka jarzynowa- dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80%tł 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2582.77 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 420.96 g; W tym cukry: 114.09 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sol: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2378.38 kcal; Białko ogółem: 46.70 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 409.13 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sol: 1.24 g;	Wartość energetyczna: 2622.97 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 441.84 g; W tym cukry: 130.98 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sol: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2338.71 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 113.63 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sol: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2127.85 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 37.48 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sol: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2126.18 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 45.27 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sol: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2044.29 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 217.82 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sol: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mus z ananasa 50 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Śliwka 180 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g
	II SN		Galeетка o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sznajak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sznajak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sznajak gotowany z kefirem 50 g (MLE.) Sałata zielona po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (MLE.)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Warzywa z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Sznajak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sznajak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Dyniowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB.) Sznajak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml
	PD	Jabłko 150 g			Śliwka 180 g		Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	Kolacja	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Woda mineralna niegazowana 250 ml Pomidor 70 g Roszonka 10 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Jabłko 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2387.21 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sol: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2024.91 kcal; Białko ogółem: 48.93 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sol: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 2570.71 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 415.43 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sol: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2361.30 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sol: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2057.13 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 282.92 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sol: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2049.27 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 302.60 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sol: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2083.79 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 224.80 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sol: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Mus z jabłek 1/2c 50 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Banan 100 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 100 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Salatka z buraczków z cebulką z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g
	Kolacja	Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2394.50 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2296.36 kcal; Białko ogółem: 46.42 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 116.43 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 1.96 g;	Wartość energetyczna: 2320.10 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 131.51 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2194.61 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2135.93 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 276.47 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1968.93 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 291.60 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1998.31 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 216.35 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 7.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mix salát 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Mix salát 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mix salát 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix salát 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix salát 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mix salát 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Mix salát 10 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokul gotowany* 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Brokul gotowany (bez soli)* 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> .)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Brokul gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> .)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Brokul gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> .)			Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> .)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> .)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Salata zielona 10 g Brokul gotowany* 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>SOJ, MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> .)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g
		Wartość energetyczna: 2761.84 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 100.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2409.65 kcal; Białko ogółem: 47.77 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 2.32 g;	Wartość energetyczna: 2129.25 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2545.97 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2420.23 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 98.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1875.07 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 269.52 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2366.02 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 109.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 222.25 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Mus z jabłek ()z/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek ()z/c 100 g (<u>MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek ()z/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypek z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprósany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypek 100 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprósany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypek 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Banan 200 g	Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Pieczewo chrupkie ztynie.kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2413.85 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2244.96 kcal; Białko ogółem: 42.38 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 118.96 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 1.34 g;	Wartość energetyczna: 2408.40 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 416.58 g; W tym cukry: 111.74 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2335.81 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 135.50 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2152.54 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2080.83 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1957.16 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 225.67 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Rukola 10 g Mus z jabłek (z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papryka świeża 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banana 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bliźka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bliźka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banana 200 g			Banana 200 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Surowka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Surowka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Jabłko 150 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW)						Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2323.60 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 117.45 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sol: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2100.68 kcal; Białko ogółem: 46.36 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sol: 2.23 g;	Wartość energetyczna: 2231.23 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 378.64 g; W tym cukry: 139.33 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sol: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2236.39 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sol: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2402.37 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 33.29 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sol: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1695.10 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 255.96 g; W tym cukry: 26.79 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sol: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2090.47 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 208.69 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sol: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
2024-11-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko pieczone 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemiaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu i soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemiaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Gruszka 1 szt. 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2676.05 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 410.76 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sol: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2380.14 kcal; Białko ogółem: 48.30 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 119.79 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sol: 0.84 g;	Wartość energetyczna: 2618.96 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 433.66 g; W tym cukry: 139.19 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sol: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2589.74 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 403.11 g; W tym cukry: 122.56 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sol: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2109.65 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 310.85 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sol: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2069.75 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 311.93 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sol: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2045.22 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 224.34 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sol: 4.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
2024-11-21 czwartek	Śniadania	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (I)-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (I)-dieta (bez soli) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (I)-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (I)-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Budyń z wierniżowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Budyń z wierniżowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wierniżowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g			Gruszka 1szt. 150 g	Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.)	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli (I) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Salata Zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przeciw owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)						
		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2275.83 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2156.99 kcal; Białko ogółem: 50.55 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2293.35 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2124.67 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2313.53 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1966.57 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2008.10 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 220.80 g; W tym cukry: 58.61 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jabiko 150 g Pomidor 70 g
	II SN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g			Banan 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Banan 100 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2708.65 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 435.16 g; W tym cukry: 121.09 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Soli: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2225.87 kcal; Białko ogółem: 45.50 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 372.15 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Soli: 2.06 g;	Wartość energetyczna: 2584.59 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 416.23 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Soli: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2557.08 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 402.87 g; W tym cukry: 117.91 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Soli: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2017.65 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Soli: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1833.08 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 252.86 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Soli: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1956.03 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 225.24 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Soli: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Kefir 2%tł 200 ml (<u>MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> .) Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2%tł 200 ml (<u>MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2%tł 200 ml (<u>MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II SN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko pieczone 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli i pieprzu) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone (bez soli) () 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> .)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> .)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* b/c 300ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300ml	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* b/c 300ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> .)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb Graham 75g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2322.07 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2195.54 kcal; Białko ogółem: 45.88 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2343.20 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 109.59 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2191.22 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 111.45 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2017.73 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2058.69 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2072.11 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 255.10 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cieź.
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa z makiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z makiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 50 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Sos własny () (bez pieprzu i soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)			Jabłko 150 g	Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)					Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2415.40 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 363.22 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2266.19 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; W tym cukry: 120.61 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 2264.33 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1822.96 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 272.70 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1978.69 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 265.74 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1900.79 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 266.12 g; W tym cukry: 31.72 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1919.07 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 217.18 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.40 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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