

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Ser mozzarella 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Ser mozzarella 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Ser mozzarella 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z twarozkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2166.66 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2045.57 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2227.88 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2213.72 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 1888.27 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 263.30 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2283.31 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , II ŚN	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g ( <u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> , Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g ( <u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> ,	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g ( <u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 90 g ( <u>MLE</u> , Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kanaпка z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kanaпка z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Wartość energetyczna: 2325.55 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Weglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.29 g;	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g ( <u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Solferino (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron bezglutenowy 135 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> , Dyńa duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wartość energetyczna: 1871.50 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Weglowodany ogółem: 253.76 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 2.51 g;	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g ( <u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JĘCZ</u> , Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 135 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 120 g ( <u>MLE</u> , Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 70 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 90 g Rukola 10 g Wartość energetyczna: 2404.87 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Weglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.32 g;	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 135 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron bezglutenowy 135 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> , Dyńa duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 135 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Kanaпка z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wartość energetyczna: 2296.46 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Weglowodany ogółem: 332.03 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 4.87 g;	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wartość energetyczna: 2325.55 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Weglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.29 g;	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wartość energetyczna: 1871.50 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Weglowodany ogółem: 253.76 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 2.51 g;	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 70 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 90 g Rukola 10 g Wartość energetyczna: 2404.87 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Weglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.32 g;
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wartość energetyczna: 2325.55 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Weglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.29 g;	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wartość energetyczna: 1871.50 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Weglowodany ogółem: 253.76 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 2.51 g;	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g ( <u>MLE</u> , Serek naturalny Bieluch 70 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 90 g Rukola 10 g Wartość energetyczna: 2404.87 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Weglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.32 g;	
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanaпка z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Wartość energetyczna: 2325.55 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Weglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.29 g;	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wartość energetyczna: 1871.50 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Weglowodany ogółem: 253.76 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 2.51 g;	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wartość energetyczna: 2404.87 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Weglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.32 g;	
		Wartość energetyczna: 2221.94 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Weglowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2147.90 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Weglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2296.46 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Weglowodany ogółem: 332.03 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2325.55 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Weglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1871.50 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Weglowodany ogółem: 253.76 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 2.51 g;	Wartość energetyczna: 2404.87 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Weglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Melon 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Melon 150 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN			Melon 150 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2644.19 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2058.18 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2171.01 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2468.96 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 1820.86 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 283.22 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2237.35 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 11.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt
		Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )					
2024-05-02 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		Sok pomidorowy 200 ml					
2024-05-02 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2676.79 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2613.27 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2518.27 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 390.93 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2406.91 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2229.12 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 2.71 g;	Wartość energetyczna: 2799.54 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 411.89 g; W tym cukry: 104.64 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 6.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 10 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Dżem 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	
	II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
2024-05-03 piątek	Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptyosiowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyosiowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyosiowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyosiowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami*(bezglutenu) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyosiowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kanapka z szynką drobiową. ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2398.28 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2337.90 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2415.57 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2641.84 kcal; Białko ogółem: 144.30 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2085.84 kcal; Białko ogółem: 76.32 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2438.04 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 9.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-05-04 sobota	Śniadanie II ŚN	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	
					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
		Obiad PD	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 135 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 135 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 135 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
		Kolacja PN	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g Serek grani z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek grani z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek grani z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek grani z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek grani z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek grani z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g
				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2707.02 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 107.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2120.19 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2259.03 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2449.70 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 1881.13 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 274.80 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2415.49 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 9.06 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
	Wartość energetyczna: 2367.66 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2234.76 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2265.60 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2367.47 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 299.07 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 1893.33 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 249.79 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2529.08 kcal; Białko ogółem: 156.70 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 9.61 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
		II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 50 g ( <u>RYB</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 40 g ( <u>RYB</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 40 g ( <u>RYB</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 50 g ( <u>RYB</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 50 g ( <u>RYB</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 70 g ( <u>RYB</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2209.84 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2006.67 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2147.87 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2301.28 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1778.99 kcal; Białko ogółem: 60.80 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 2157.33 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 5.73 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Tofu 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Tofu 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Tofu 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	
		II ŚN			Pomarańcza 250g 1 szt			
		Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
			PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2134.43 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2116.40 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2209.06 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2348.23 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1850.72 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 259.63 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2374.26 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 10.00 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza gryczana 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryz z sypko 135 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 135 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 3 000 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2374.72 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2137.70 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2262.40 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 341.16 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2266.84 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 64.36 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 4882.81 kcal; Białko ogółem: 686.02 g; Tłuszcz: 106.35 g; Kw. tł. nasy.: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 14.12 g; Sól: 70.26 g;	Wartość energetyczna: 2367.36 kcal; Białko ogółem: 127.32 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Mandarynka 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Mandarynka 2 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	
		ISN			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )			
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 135 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński ()-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński ()-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński ()-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 135 g Sos boloński ()-dieta (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 135 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński ()-dieta 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
		PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2543.99 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2154.62 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2303.18 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 357.65 g; W tym cukry: 101.82 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2424.84 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 1893.96 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2344.79 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 10.05 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	
		II ŚN			Mandarynka 2 szt			
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
		Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
			PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2534.48 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 372.77 g; W tym cukry: 100.67 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2378.39 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2437.29 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2251.73 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2124.98 kcal; Białko ogółem: 74.60 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2421.74 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.14 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostonki 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sytko 135 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sytko 120 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sytko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sytko 120 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sytko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sytko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
		Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
			PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2119.25 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 299.44 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2133.34 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2265.66 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1951.54 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 279.36 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1893.05 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 2371.62 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 94.45 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 8.37 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twarożek 70 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE,</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Rukola 10 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Rukola 10 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Rukola 10 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE,</b> )		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2450.34 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2215.97 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2330.58 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 364.77 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2324.45 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2014.18 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 3.83 g;	Wartość energetyczna: 2457.05 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 338.81 g; W tym cukry: 105.19 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.29 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 JĘCZ - 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,