

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor b/skórki 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)		Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 135 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Makaron 120 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Krem z dyni *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Makaron 135 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 120 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Mandarynka 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 100 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)		
		Wartość energetyczna: 2309.32 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1954.50 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1942.55 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 298.23 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2050.67 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 279.77 g; W tym cukry: 47.36 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 1655.50 kcal; Białko ogółem: 61.54 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 252.74 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 14.00 g; Sól: 3.34 g;	Wartość energetyczna: 2176.36 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 8.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN			Melon 150 g		
2024-05-14 wtorek	Obiad	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej. (bez glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)		
2024-05-14 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata 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 (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Twarożek 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2417.40 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2264.47 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2369.08 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2437.50 kcal; Białko ogółem: 139.18 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 1995.56 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 269.64 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2519.65 kcal; Białko ogółem: 138.34 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Tofu 70 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 275 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Kasza gryczana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (MLE, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Tuńczyk w sosie własnym 40 g (RYB) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Tuńczyk w sosie własnym 40 g (RYB) Mix sałat 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Mix sałat 20 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 (MLE) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB) Mix sałat 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Tuńczyk w sosie własnym 70 g (RYB) Mix sałat 20 g Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 80 g
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2130.79 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2051.89 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2156.51 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2102.43 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 1815.91 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 258.59 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2254.77 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 10.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Gruszka 1szt. 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2388.13 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2141.06 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2161.06 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 322.75 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2277.96 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1898.00 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 273.45 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sól: 2.96 g;	Wartość energetyczna: 2428.64 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ</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>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Tofu 70 g (<u>SOJ</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	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 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>) Twarożek 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2225.87 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2230.76 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2316.14 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2398.27 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2008.63 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 260.77 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2337.44 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez ostonki 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
II ŚN				Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, GOR.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, PSZ.) Ziemniaki gotowane () 275 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, PSZ.) Kasza gryczana 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 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 (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2257.72 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2155.86 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2271.86 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2487.87 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; W tym cukry: 44.64 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 1919.89 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2460.84 kcal; Białko ogółem: 135.29 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 9.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 40 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 50 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 70 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 230 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Pomarańcza 250g 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Tofu 40 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Tofu 50 g (SOJ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Tofu 50 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Tofu 70 g (SOJ)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	
	Wartość energetyczna: 2441.66 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2263.46 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2378.08 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2542.39 kcal; Białko ogółem: 143.26 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2020.70 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 17.14 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2644.82 kcal; Białko ogółem: 154.61 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 9.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 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 (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2027.32 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 1863.09 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 42.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; W tym cukry: 69.43 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1884.47 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 305.28 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2362.50 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 1626.50 kcal; Białko ogółem: 53.38 g; Tłuszcz: 40.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 263.36 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 12.69 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2040.88 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 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 JĘCZ</u>)	Makaron 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Makaron 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Makaron 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN				Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	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>) Serek homo. naturalny 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>) 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>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</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>) Tuńczyk w sosie własnym 40 g (<u>RYB</u>) Pomidor b/skórki 90 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</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>) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Tuńczyk w sosie własnym 70 g (<u>RYB</u>) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2248.11 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2071.85 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2091.85 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2232.16 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1792.05 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 256.93 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 3.64 g;	Wartość energetyczna: 2304.04 kcal; Białko ogółem: 128.01 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-05-22 środa	Śniadanie	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mix sałat 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mix sałat 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osf.niejad 50 g Mix sałat 20 g	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mix sałat 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-05-22 środa	Obiad	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udzca 90 g (<u>GLU PSZ, JAŁ</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2024-05-22 środa	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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>)
		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: 2201.78 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; W tym cukry: 84.83 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2270.20 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2384.81 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 85.70 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2148.20 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 1915.18 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 267.27 g; W tym cukry: 61.41 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2657.28 kcal; Białko ogółem: 153.27 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 9.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek grani z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek grani z koperkiem 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek grani z koperkiem 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek grani z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony w rękawie 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek grani z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Serek grani z koperkiem 70 g (MLE)
		II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 120 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 135 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Gruszka 1szt. 150 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 100 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 100 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 100 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 (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Pomidor 100 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE)
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2224.40 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2065.94 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2085.94 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 301.11 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2286.68 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1878.79 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 2375.95 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Melon 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatan z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatan z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	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>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatan z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatan z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab pieczony w rękawie 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 delikatan z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Dżem 50 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	
		II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Obiad	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 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 jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Melon 150 g		
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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 ZYT.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</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 ZYT.</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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)
			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: 2365.67 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2315.95 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 350.22 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2419.34 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2283.04 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 291.06 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2101.27 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 2.62 g;	Wartość energetyczna: 2424.33 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 7.35 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Mix sałat 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Mix sałat 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 70 g (MLE)	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (GLU JĘCZ) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa () 230 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Sok pomidorowy 200 ml		
		Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) 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 (MLE) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 80 g Serek śmietankowy naturalny 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g
			PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .)	
	Wartość energetyczna: 2242.95 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2155.52 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2175.52 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2249.82 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2013.85 kcal; Białko ogółem: 65.50 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2433.11 kcal; Białko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 9.40 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 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>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ser żółty 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 JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 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>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 manna na mleku 400 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>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
		II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)			
		Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mizéria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizéria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Rukola 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ</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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 Rukola 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) 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 Rukola 10 g Tofu 70 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g
			PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2550.33 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 65.46 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2137.11 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 63.11 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2251.72 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2330.49 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 300.26 g; W tym cukry: 36.13 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 1852.61 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 249.98 g; W tym cukry: 39.07 g; Błonnik pok.: 11.66 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2355.64 kcal; Białko ogółem: 146.08 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 10.77 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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,