

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-24 poniedziałek	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.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Ser mozzarella 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.)	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.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Ser mozzarella 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.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 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.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Ser mozzarella 70 g (MLE.) Pomidor 80 g 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.)		
2024-06-24 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (bez glutenu) 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-06-24 poniedziałek	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.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 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 natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 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 natką pietruszki 70 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z twarozkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2202.26 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2071.89 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 323.21 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2254.20 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2226.09 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1894.79 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 264.57 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 2308.07 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 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) Pasztecik z blachy- drobiowo wieprzowa 50 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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) 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)	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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 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) Pomidor 80 g Sałata zielona 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) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 135 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 120 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 135 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 135 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, 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 Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Pomidor 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) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 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) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) 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 (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Pomidor 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) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Piecząwo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2221.94 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2147.90 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2296.46 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 332.03 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2276.45 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1871.50 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 253.76 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 2.51 g;	Wartość energetyczna: 2404.87 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-26 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Melon 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Melon 150 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		II SN		Melón 150 g			
2024-06-26 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
2024-06-26 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2613.06 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2189.47 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 347.87 g; W tym cukry: 92.73 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2245.29 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2379.81 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 1932.32 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2310.46 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 94.11 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 9.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	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 ze szczypiorkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	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.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	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 Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomarańcza 250g 1 szt	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 Banan 1szt. 1 szt	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 Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE.)		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryz na sypko (brązowy) 135 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) 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.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) 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.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz 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.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml		
Kolacja	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 naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 70 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	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 (może zawierać: MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2629.87 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 390.26 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2570.62 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 409.14 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2504.02 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 396.99 g; W tym cukry: 117.95 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2388.39 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2204.21 kcal; Białko ogółem: 72.79 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 97.38 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 2.77 g;	Wartość energetyczna: 2724.90 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 412.68 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Obiad	Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z cukinii z grzankami () (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Kanapka z szynką drobiową. (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2624.85 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 116.18 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2564.48 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 103.09 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2624.14 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 370.79 g; W tym cukry: 97.73 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2715.51 kcal; Białko ogółem: 137.42 g; Tłuszcz: 99.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2332.33 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2664.62 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-29 sobota	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>) Paszтет z blachy- drobiowo wiewprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2024-06-29 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 135 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
2024-06-29 sobota	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>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek grani z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek grani z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek grani z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2735.42 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 107.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2148.59 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2287.43 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2449.70 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 1909.53 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 280.40 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2443.89 kcal; Białko ogółem: 133.31 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt		
2024-06-30 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)		
2024-06-30 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2367.66 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2234.76 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2265.60 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2330.27 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 288.90 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1893.33 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 250.00 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2529.08 kcal; Białko ogółem: 156.70 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 297.34 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 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) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 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) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 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) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 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)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 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) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 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				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Budyń o smaku czekoladowym 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) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 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) Tuńczyk w sosie własnym 40 g (RYB) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 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) Tuńczyk w sosie własnym 40 g (RYB) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ)	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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 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) Tuńczyk w sosie własnym 70 g (RYB) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2216.24 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2006.67 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2147.87 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2307.68 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1778.99 kcal; Białko ogółem: 60.80 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 2157.33 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 5.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-02 wtorek	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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Tofu 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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.) Tofu 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 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 Tofu 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Tofu 70 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN			Pomarańcza 250g 1 szt		
2024-07-02 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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 zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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 zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (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 zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
2024-07-02 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 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.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2134.43 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2116.40 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2209.06 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2224.63 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1853.11 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 260.23 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2374.26 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 10.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-07-03 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 135 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
2024-07-03 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 70 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2471.87 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2203.30 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2328.00 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2348.84 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1992.69 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 260.62 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 14.12 g; Sól: 2.88 g;	Wartość energetyczna: 2482.16 kcal; Białko ogółem: 132.71 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
2024-07-04 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos boloński () -dieta (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
2024-07-04 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2567.49 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 96.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2135.19 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2283.75 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2399.23 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1920.45 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2371.28 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 10.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	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.) Povidła ślwkowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g	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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g	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.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Papryka świeża 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2658.96 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 401.87 g; W tym cukry: 123.91 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2482.39 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 384.16 g; W tym cukry: 125.10 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2437.29 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2273.17 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2228.98 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; W tym cukry: 105.45 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2421.74 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-07-06 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 135 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 120 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 120 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
2024-07-06 sobota	Kolejacja	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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2120.24 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 297.24 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2133.81 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2266.13 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1953.11 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1896.02 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 276.40 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2372.44 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2024-07-07 niedziela	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
2024-07-07 niedziela	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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt 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>) Rukola 10 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	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>) Rukola 10 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	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>) Rukola 10 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2505.36 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2294.77 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 105.61 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2409.38 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2099.22 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2014.41 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 2.75 g;	Wartość energetyczna: 2461.82 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 5.79 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,