

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-07-22 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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,) Ser mozzarella 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,)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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			Brzoskwinia 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szpót 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 twaróżkiem 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: 2127.46 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; W tym cukry: 95.62 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2025.09 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2151.35 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2126.29 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1819.99 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 245.87 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 2233.27 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 8.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-07-23 wtorek	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) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, 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 JEJCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 JEJCZ)	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 Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	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 JEJCZ)	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 JEJCZ)	
		II \$N			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) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt			
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)			Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2288.54 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 292.42 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2170.73 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2291.29 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2199.95 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 289.56 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1919.71 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 250.28 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 10.54 g; Sól: 2.78 g;	Wartość energetyczna: 2399.70 kcal; Białko ogółem: 141.39 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 6.59 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-07-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Melon 150 g			
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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>)			
	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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		Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2649.63 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 404.64 g; W tym cukry: 135.17 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2234.87 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; W tym cukry: 131.71 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2234.64 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 370.76 g; W tym cukry: 131.29 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2276.38 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 1968.90 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 112.73 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2385.39 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 370.74 g; W tym cukry: 133.39 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II SN			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)		
2024-07-25 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 120 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 135 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Sok pomidorowy 200 ml		
2024-07-25 czwartek	Kolaćca	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 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 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 naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 naturalny Bieluch 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2520.30 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 104.21 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2330.44 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 385.08 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2357.04 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; W tym cukry: 117.41 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2122.78 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1965.39 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 2.53 g;	Wartość energetyczna: 2480.09 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 104.74 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Dżem 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	
		II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
		Obiad	Krem z cukinii z groszkiem ptyśowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptyśowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptyśowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptyśowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z cukinii z grzankami () (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 ptyśowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
			PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2613.65 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; W tym cukry: 147.06 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2581.28 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; W tym cukry: 133.67 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2584.89 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; W tym cukry: 128.94 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2517.96 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 94.38 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2321.13 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 113.26 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2653.42 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 135.35 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-07-27 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>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 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 JEJCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek 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 JEJCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek 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 JEJCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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 kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Serek naturalny Bieluch 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 JEJCZ</u>)
		II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2024-07-27 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Wątróbka drobiowo 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		
2024-07-27 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 Twarożek z ziołami 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 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 Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z ziołami 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>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek z ziołami 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: 2734.68 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2215.80 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2326.65 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2459.37 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 1908.79 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 281.04 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2512.51 kcal; Białko ogółem: 135.00 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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/škórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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/škórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt			
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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>)		
		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 Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Salatka 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 Salatka 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 Salatka 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 Salatka 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 Salatka 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: 2292.86 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2187.96 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2162.75 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2255.47 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 270.20 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1818.53 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 231.30 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 16.35 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2454.28 kcal; Białko ogółem: 155.69 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 9.61 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Tuńczyk w sosie własnym 40 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Tuńczyk w sosie własnym 40 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Tuńczyk w sosie własnym 70 g (<u>RYB</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 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: 2034.67 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 5.61 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Tofu 40 g (<u>SOJ,</u>) Piersz delikatna z kurzej 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Tofu 70 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
		II ŚN			Pomarańcza 250g 1 szt			
		Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
			PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2046.23 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2056.20 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2092.81 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 314.70 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2136.43 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 293.29 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1764.91 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 240.64 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2286.06 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 10.00 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-07-31 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty 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>) 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 gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryz z sytko 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>)			
	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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Salata 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 Salata 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 Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salata 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 Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)
		Wartość energetyczna: 2616.97 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2376.40 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2473.10 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2377.24 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1982.29 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 261.02 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 14.02 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2627.26 kcal; Białko ogółem: 137.61 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów/cukrzykowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	
					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)			
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 135 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos boloński () -dieta (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 230 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
						Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>)		
		PD	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 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</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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
			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
PN	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: 2163.19 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 97.44 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 8.85 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Povidła śliwkowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Dżem 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	
		II ŚN			Nektarynka 1 szt 1 szt			
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki młode gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
		Kolecja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
			PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kanapka z twarozkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2450.16 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2403.19 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; W tym cukry: 98.08 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2334.44 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2183.37 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 290.73 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2020.18 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 280.40 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2346.94 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 72.99 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.14 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostonki 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Serek naturalny Bieluch 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sytko 135 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sytko 120 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sytko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sytko 120 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sytko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sytko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
		Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paszet 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2171.84 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 291.04 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2213.41 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2317.73 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2033.11 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 276.69 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1947.62 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 270.20 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2424.04 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.72 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwa strawna	KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-08-04 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 Salata 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 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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>)		
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 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 młode 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 młode 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 młode gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Mizeria 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 młode 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 młode 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>)		
	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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 70 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
		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: 2320.94 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2067.97 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 309.12 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2177.73 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1995.80 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 257.99 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1829.98 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 266.31 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2315.75 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.26 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,