

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-02 poniedziałek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Pomidor b/skórki 80 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Arbuz 150 g			
	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>) Sałatka z pomidorów z natką pietruszki. 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Sałatka z pomidorów z natką pietruszki. 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Sałatka z pomidorów z natką pietruszki. 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów z natką pietruszki. 100 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów z natką pietruszki. 100 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów z natką pietruszki. 100 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2441.18 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2143.04 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2103.09 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2285.00 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 1871.46 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 14.35 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 2369.24 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Pomidor b/skórki 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ)
	II ŚN			Melon 150 g			
	Obiad	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 275 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ser żółty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2555.03 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 351.98 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2321.95 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2398.56 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2383.60 kcal; Białko ogółem: 139.26 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2014.26 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 2492.76 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-04 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Tofu 50 g (SOJ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Tofu 70 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Śliwka szt 2 szt			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 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.) Tuńczyk w sosie własnym 40 g (RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Tuńczyk w sosie własnym 40 g (RYB.) Mix салат 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB.) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB.) Mix салат 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Tuńczyk w sosie własnym 70 g (RYB.) Mix салат 20 g Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2277.19 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Weglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 110.26 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2219.89 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Weglowodany ogółem: 357.65 g; W tym cukry: 109.82 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2296.51 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Weglowodany ogółem: 371.85 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2135.83 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Weglowodany ogółem: 318.89 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1955.91 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Weglowodany ogółem: 297.49 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2394.77 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Weglowodany ogółem: 353.48 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 8.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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/cukrzykowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g		
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2401.67 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2172.25 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2164.25 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 310.12 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2140.05 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 297.85 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1832.27 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 246.47 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 2.56 g;	Wartość energetyczna: 2431.83 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-06 piątek	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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Dżem 50 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Dżem 50 g	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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Dżem 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 50 g	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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Dżem 50 g
		II ŚN			Arbuz 150 g		
2024-09-06 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
2024-09-06 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z twarozkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2321.90 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2407.48 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2464.87 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g; W tym cukry: 111.22 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2356.72 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2097.76 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; W tym cukry: 89.91 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2473.82 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 110.81 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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		
2024-09-07 sobota	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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostionki 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 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>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Ogórek świeży 90 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
		II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g 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	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g 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	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g 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			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>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JA,J,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 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>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) 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>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JA,J,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 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>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) 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>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g
			PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)			Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SFZ,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2430.04 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 92.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2341.99 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2429.33 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2528.20 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 332.15 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2092.27 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 270.90 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2663.05 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.77 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-08 niedziela	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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	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>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>), Sałata zielona 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2024-09-08 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Pomarańcza 250g 1 szt		
2024-09-08 niedziela	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>), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Tofu 40 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Tofu 70 g (<u>SOJ.</u>)
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Kanapka z szynką (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: 2441.66 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2291.46 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2378.08 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2542.39 kcal; Białko ogółem: 143.26 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2020.70 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 17.14 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2644.82 kcal; Białko ogółem: 154.61 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 9.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-09 poniedziałek	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>) 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 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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Arbuz 150 g			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryz na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu i papryki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Pomidor 90 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 papryki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2066.11 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1950.34 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 43.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1943.72 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2351.79 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 40.65 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1603.25 kcal; Białko ogółem: 52.58 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 258.98 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 12.70 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2100.13 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE,)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE,)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor 80 g Twarożek 70 g (MLE,)
		II ŚN			Brzoskwinia 1 szt 1 szt		
2024-09-10 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ,) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
2024-09-10 wtorek	Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Ogórek świeży 90 g Roszponka 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,) Tuńczyk w sosie własnym 40 g (RYB,) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Tuńczyk w sosie własnym 40 g (RYB,) Pomidor b/skórki 90 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Tuńczyk w sosie własnym 50 g (RYB,) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Tuńczyk w sosie własnym 70 g (RYB,) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Roszponka 10 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE,)		Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2332.37 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2156.46 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2148.46 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2292.81 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1891.97 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 256.68 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sól: 3.38 g;	Wartość energetyczna: 2360.65 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mix салат 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mix салат 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mix салат 20 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>)
	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: 2446.67 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; W tym cukry: 121.11 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2366.88 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 113.63 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2453.50 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 115.46 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2134.16 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 275.51 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2725.31 kcal; Białko ogółem: 154.18 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 119.41 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 7.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-12 czwartek	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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II SN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 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>) Szyńka od szwagra-szyńka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 100 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka od szwagra-szyńka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 100 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka od szwagra-szyńka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<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>) Szyńka od szwagra-szyńka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka od szwagra-szyńka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Pomidor 100 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2257.46 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2168.20 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2160.20 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2362.53 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1890.09 kcal; Białko ogółem: 68.86 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 273.15 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2384.13 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Śliwka 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	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>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab pieczony w rękawie 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Dżem 50 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2024-09-13 piątek	Obiad	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Melony 150 g		
2024-09-13 piątek	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</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 PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>)
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)		Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)
	Wartość energetyczna: 2566.80 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 361.33 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2548.54 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 386.71 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2605.92 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 401.88 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2374.06 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 299.42 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2145.11 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 2.61 g;	Wartość energetyczna: 2628.26 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; W tym cukry: 103.18 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-14 sobota	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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mix салат 20 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mix салат 20 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 150 g (<u>SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka 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 JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE</u>) 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>) Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 80 g Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2242.95 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2219.56 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2249.82 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2013.85 kcal; Białko ogółem: 65.50 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2510.18 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 10.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziółami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziółami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. o smaku naturalnym z ziółami 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. o smaku naturalnym z ziółami 70 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		II SN			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt		
	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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Tofu 40 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 90 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Rukola 10 g Tofu 70 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2625.99 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2165.11 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2251.72 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2249.15 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 296.04 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 1852.61 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 249.98 g; W tym cukry: 39.07 g; Błonnik pok.: 11.66 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2355.64 kcal; Białko ogółem: 146.08 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 10.77 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,