

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (bez glutenu) 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 40 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 40 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2116.92 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2106.60 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2260.90 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2202.27 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 42.65 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 1903.18 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 264.29 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 3.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 135 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 135 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (SEL.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 110 g (SEL.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 110 g (SEL.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (SEL.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (SEL.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2315.93 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 296.20 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2201.44 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2322.00 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2227.34 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1947.10 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 254.06 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 12.13 g; Sól: 3.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Melon 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			Melon 150 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
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: 2724.43 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 423.34 g; W tym cukry: 134.29 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2309.67 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 392.75 g; W tym cukry: 130.83 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2337.49 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 396.47 g; W tym cukry: 130.08 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2387.72 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2043.70 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 4.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 120 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 135 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2527.66 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2389.11 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 398.62 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2415.71 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 402.92 g; W tym cukry: 118.41 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2147.19 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2023.42 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 97.78 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 2.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Śliwka szt 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Śliwka szt 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
2024-09-20 piątek Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Pasta z białek z koperkiem 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2480.76 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 357.14 g; W tym cukry: 134.54 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2427.36 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 125.62 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2549.30 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; W tym cukry: 127.30 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2385.07 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 297.20 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2161.10 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; W tym cukry: 104.69 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 4.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z blachy- drobiowy wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb Graham 100 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 Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 135 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 135 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2734.68 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2215.80 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2326.65 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2459.37 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 1908.79 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 281.04 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 3.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i sioneczniaka z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i sioneczniaka z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )			Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2367.66 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2262.76 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2265.60 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2330.27 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 288.90 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1893.33 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 250.00 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 5.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2214.12 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2038.10 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2151.30 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2305.56 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1783.27 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sól: 1.31 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Tofu 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN				Gruszka 1szt. 150 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2121.03 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2131.00 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2195.66 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2180.73 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 1839.71 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 259.34 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 5.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2024-09-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-09-25 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza gryczana 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 135 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
2024-09-25 środa	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g ( <u>RYB.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g ( <u>RYB.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g ( <u>RYB.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2559.97 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2316.40 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2413.10 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2302.23 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 351.14 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1907.28 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 271.25 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 3.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Gruszka 1szt. 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )	
2024-09-26 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 135 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński () -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński () -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński () -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron bezglutenowy 135 g Sos boloński () -dieta (bez glutenu) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	
2024-09-26 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2567.49 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 96.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2163.19 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 97.44 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2283.75 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2399.23 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1920.45 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 5.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2024-09-27 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> ) Powiedla śliwkowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g
	II ŚN			Nektarynka 1 szt 1 szt		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 40 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2541.86 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2470.32 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 379.00 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2496.57 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 379.28 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2275.07 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2102.89 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 299.95 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 3.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez ostionki 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-09-28 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 135 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 120 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 120 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
2024-09-28 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GÓR.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rozszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2164.64 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2213.41 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2317.73 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 274.67 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1947.62 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 270.20 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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/cukrzyco wa	KRK- MSWIA Bezglutenowa
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2395.74 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2142.77 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2280.58 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2070.60 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 276.69 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1904.78 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 3.76 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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