

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) 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 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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> ) 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
		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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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			Gruszka 1szt. 150 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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 Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 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: 2407.96 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2125.82 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2085.87 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2241.10 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 1851.49 kcal; Białko ogółem: 69.33 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 268.31 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 3.63 g;	Wartość energetyczna: 2352.75 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-10-29 wtorek	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> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g 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> ) 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 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 Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
		II ŚN			Melon 150 g		
2024-10-29 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) 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 ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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 ( <u>MLE</u> )		
2024-10-29 wtorek	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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Ser żółty 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Ser żółty 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2567.22 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 115.33 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2344.46 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2421.07 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2395.78 kcal; Białko ogółem: 137.11 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2026.69 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 291.74 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 2485.05 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 106.74 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</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 Tofu 40 g ( <b>SOJ.</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> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g ( <b>SOJ.</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> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Tofu 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		II ŚN			Śliwka 150 g		
2024-10-30 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 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 makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 275 g Pulpet drobiowy 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	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza gryczana 120 g 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 Pulpet drobiowy (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	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 120 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
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )		
2024-10-30 środa	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> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 40 g ( <b>RYB.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 40 g ( <b>RYB.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2286.71 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2228.25 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2304.87 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 380.09 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2169.18 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 1966.36 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2409.40 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 113.08 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 9.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN				Gruszka 1szt. 150 g		
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 100g 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</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 z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2495.81 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 350.93 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2218.83 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2210.83 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2186.62 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 308.48 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1878.84 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 257.09 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 2.73 g;	Wartość energetyczna: 2478.41 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
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 homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) 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 jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 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> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 40 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	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> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2326.28 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; W tym cukry: 102.90 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2366.81 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2488.76 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2361.10 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2072.67 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2479.89 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 7.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Platki 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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez ostionki 50 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Ser mozzarella kulki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki 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> ) Ser mozzarella kulki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki 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> ) Ser mozzarella kulki 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-11-02 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 275 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 120 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 230 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )		
2024-11-02 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> ) Pasztet z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <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 Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2397.00 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2315.50 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2390.48 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2495.16 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2066.44 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 271.03 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2637.21 kcal; Białko ogółem: 141.84 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 321.38 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 8.70 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)		
2024-11-03 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Gruszka 1szt. 150 g		
2024-11-03 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Tofu 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2441.66 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2293.18 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2379.80 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2511.89 kcal; Białko ogółem: 141.91 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2023.46 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 274.99 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2646.54 kcal; Białko ogółem: 155.95 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 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 ZYT, 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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 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 ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 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 ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 90 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 ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2043.76 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.90 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: 1942.34 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2296.44 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 322.65 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 11.53 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</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 Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</b> )	Makaron 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</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 Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ</b> )	
	II ŚN					Śliwka 150 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ</b> ) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2452.09 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2175.06 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2167.06 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2420.07 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 1915.46 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 271.52 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 3.16 g;	Wartość energetyczna: 2393.92 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>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 homogenizowany o smaku waniliowym 40 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>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> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>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 homogenizowany o smaku waniliowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-11-06 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 275 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza bulgur 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy (bez glutenu) () 100 ml ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
2024-11-06 środa	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 wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2499.41 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; W tym cukry: 117.53 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 10.17 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: 2452.68 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 115.33 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2186.90 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 270.95 g; W tym cukry: 46.15 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 12.02 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (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.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (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.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II SN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 135 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Gruszka 1szt. 150 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 100 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ.)	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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-11-08 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 Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Śliwka 150 g 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko 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> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) 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> ) Schab pieczony w rękawie 50 g Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
		II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
2024-11-08 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> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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			Śliwka 150 g		
2024-11-08 piątek	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 cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z koperkiem 40 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g
		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
	Wartość energetyczna: 2563.20 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2514.63 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 387.52 g; W tym cukry: 101.97 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2635.76 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 402.19 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2329.96 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 290.06 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2126.72 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 2640.93 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; W tym cukry: 104.15 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 7.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Platki 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Platki 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Platki 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 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> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Ser mozzarella kulki 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-11-09 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 135 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz z żółdków drobiowych() 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 150 g ( <b>SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 135 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Potrawka drobiowa () 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Sok pomidorowy 200 ml		
2024-11-09 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek śmietankowy naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 20 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> ) Serek śmietankowy naturalny 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 ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g	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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Serek śmietankowy naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> .)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> .)	
		Wartość energetyczna: 2358.52 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2295.59 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2287.59 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2365.39 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 51.13 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2081.22 kcal; Białko ogółem: 67.84 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2580.75 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 10.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 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 kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 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> )	Kasza manna na mleku 400 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> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <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> )	Kasza manna na mleku 400 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 kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
		II ŚN			Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )		
2024-11-10 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Gruszka 1szt. 150 g		
2024-11-10 niedziela	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 Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rukola 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> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Tofu 40 g ( <b>SOJ</b> ) Rukola 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 Tofu 40 g ( <b>SOJ</b> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 40 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rukola 10 g 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 ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	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 70 g Tofu 70 g ( <b>SOJ</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</b> )	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: 2286.15 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 305.74 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 32.39 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,  
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,