

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 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>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 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>)	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>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Twaróg półtłusty 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	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jabłko 150 g			
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2378.73 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2192.55 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2184.55 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2303.68 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 1844.10 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 240.35 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 2422.68 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 6.88 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 40 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Mandarynka 150 g		
	Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron 135 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 135 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Kolacja	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kompot z suszu b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Chleb bezglutenowy 50 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (SEL.)	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Miód (25g) 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Miód (25g) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2703.30 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 396.36 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2535.56 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 390.70 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2159.90 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2527.63 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; W tym cukry: 50.55 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1948.86 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 2.38 g;	Wartość energetyczna: 2725.40 kcal; Białko ogółem: 140.75 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 414.90 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 5.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Tofu 70 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Jabłko 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 20 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 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>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 20 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2477.27 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2409.23 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2495.84 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2446.99 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2131.71 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 3.64 g;	Wartość energetyczna: 2761.66 kcal; Białko ogółem: 163.92 g; Tłuszcz: 97.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 316.59 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
Obiad	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Tofu 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2471.23 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2270.13 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2356.75 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 351.21 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2198.47 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1819.91 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 269.01 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2491.86 kcal; Białko ogółem: 135.05 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 9.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 50 g Sałata zielona 10 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 homo. naturalny 50 g (MLE,) 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 (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		II ŚN			Jabłko 150 g		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE,) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE,) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE,) Pasta z białek z natką pietruszki 40 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek naturalny Bieluch 70 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Rukola 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2363.63 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 101.33 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2397.12 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 353.38 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2519.07 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 101.69 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2319.79 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2110.01 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 296.55 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2531.31 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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 Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 70 g (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	
		II ŚN			Mandarynka 150 g			
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 275 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 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 ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) 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 (MLE.)		
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
			PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2478.68 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2447.88 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2541.87 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2569.34 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2184.94 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2769.59 kcal; Białko ogółem: 144.00 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.74 g; Węglowodany ogółem: 344.64 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 8.30 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb bezglutenowy 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g
	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Masło 83% tł. 10 g (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Masło 83% tł. 10 g (MLE)	Masło 83% tł. 10 g (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)
	Masło 83% tł. 10 g (MLE)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (MLE)	Masło 83% tł. 10 g (MLE)	Masło 83% tł. 10 g (MLE)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE)	Masło 83% tł. 10 g (MLE)
	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Ser żółty 50 g (MLE)	Ser żółty 50 g (MLE)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g (MLE)
	Ser żółty 50 g (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt	Ser żółty 50 g (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt	Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g (MLE)
Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g (MLE)	
Jabłko 1 szt 1 szt	Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
II ŚN							
Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE)	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.)	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE)	
	Ziemniaki gotowane () 200 g	Ziemniaki gotowane () 200 g	Ziemniaki gotowane () 275 g	Ziemniaki gotowane () 200 g	Ziemniaki gotowane () 200 g	Ziemniaki gotowane () 200 g	
Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.)	Schab gotowany 90 g	Schab gotowany 90 g	Schab gotowany 90 g	Schab gotowany 90 g	Schab gotowany 90 g	Schab gotowany 120 g	
Sałata szwedzka z olejem 200 g (GOR.)	Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Sos własny (bez glutenu) 100 ml	Sos własny (bez glutenu) 100 ml	Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Cukinia pieczona z olejem b/c 200 g (GOR.)	Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 200 g	
PD				Pomarańcza 1 szt. 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb bezglutenowy 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Masło 83% tł. 10 g (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Masło 83% tł. 10 g (MLE)	Masło 83% tł. 10 g (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	
Masło 83% tł. 10 g (MLE)	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g	
Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g	Tofu 40 g (SOJ.)	Tofu 40 g (SOJ.)	Tofu 50 g (SOJ.)	Tofu 50 g (SOJ.)	Tofu 50 g (SOJ.)	Tofu 70 g (SOJ.)	
Tofu 50 g (SOJ.)	Pomidor b/skórki 80 g	Pomidor b/skórki 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	
Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g	Mix sałat 20 g	Mix sałat 20 g	Mix sałat 20 g	Mix sałat 20 g	Mix sałat 20 g	
Mix sałat 20 g			Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2495.69 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; W tym cukry: 89.42 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2117.48 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 321.73 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2204.10 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2471.91 kcal; Białko ogółem: 134.73 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 318.48 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 1839.76 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 268.45 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2384.56 kcal; Białko ogółem: 128.84 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 8.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
II ŚN				Jabłko 150 g		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g 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 (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2051.12 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1956.89 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1948.89 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2303.80 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 1609.80 kcal; Białko ogółem: 52.89 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 260.27 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 12.91 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2106.68 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 6.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		II ŚN			Mandarynka 150 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)		Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
		Wartość energetyczna: 2422.29 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2149.58 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2141.58 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2414.07 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 1872.66 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 264.72 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 2364.12 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa	
2025-01-01 środa	Śniadanie	Ryż 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 homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (MLE) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż 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 homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (MLE) 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 (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 homo. naturalny 50 g (MLE) Masło 83% tł. 10 g (MLE) 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 (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Ryż 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 homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (MLE) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		II ŚN			Jabłko 150 g		
2025-01-01 środa	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ogórek kiszony z cebulką 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 Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Dyńia duszona 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 gotowany z/k z/s 130 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Dyńia z wody 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 210 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
2025-01-01 środa	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) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 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) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2569.79 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 117.51 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2476.77 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 370.86 g; W tym cukry: 121.91 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2512.56 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 123.79 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2271.79 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2038.81 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 97.54 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 2786.28 kcal; Białko ogółem: 153.70 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; W tym cukry: 127.69 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 135 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Serek homo. naturalny 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>) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 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>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2257.65 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2168.55 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2393.23 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1890.29 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 273.03 g; W tym cukry: 66.16 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2384.33 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) 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 (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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Schab pieczony w rękawie 50 g Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Dżem 50 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)		
Obiad	Krem z kalafiora* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 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.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 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.) Pasta z białek z koperkiem 40 g (JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2559.12 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2507.32 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 386.06 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2636.11 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; W tym cukry: 103.21 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2325.88 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2119.42 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 2.62 g;	Wartość energetyczna: 2633.62 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 381.97 g; W tym cukry: 103.06 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-04 sobota	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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN				Jabłko 150 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy 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 Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Serek śmietankowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2348.12 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2285.19 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; W tym cukry: 89.44 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2277.19 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.67 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: 2070.82 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2570.35 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 10.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- MSWIA I Podstawowa	KRK- MSWIA II Łatwo strawna	KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzy cowa	KRK- MSWIA Bezglutenowa	KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	
		II ŚN			Maślanka 200 ml (MLE)			
		Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 275 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Mandarynka 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 50 g Tofu 50 g (SOJ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Tofu 40 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Tofu 40 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 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) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Tofu 50 g (SOJ) 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 (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Tofu 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Tofu 70 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g
			PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2470.66 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2158.00 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2244.61 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2259.54 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 300.94 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 1845.50 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 249.98 g; W tym cukry: 39.07 g; Błonnik pok.: 11.66 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2346.16 kcal; Białko ogółem: 142.09 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 10.68 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,