

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                         | KRK- MSWIA I Podstawowa  | KRK- MSWIA II Łatwa strawna   | KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu  | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa  | KRK- MSWIA Bezglutenowa   | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa   |   |  |
|-------------------------|--|---|--|---|---|---|---|--|
| 2025-01-06 poniedziałek | Śniadanie  | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |  |
|                         |  | II ŚN   |  |   | Jabłko 1 szt 1 szt  |   |   |  |
|                         |  | Obiad   | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 135 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron bezglutenowy 135 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 135 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                         |  |   | PD   |   |   | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |  |
|                         |  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Ogórek kiszony 90 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 40 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g                               | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 40 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Roszponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g |
|                         |  |   | PN   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   |   |   | Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt  |
|                         | Wartość energetyczna: 2102.68 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.20 g; | Wartość energetyczna: 2053.28 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 6.58 g;  | Wartość energetyczna: 2173.84 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 5.57 g;   | Wartość energetyczna: 2145.48 kcal; Białko ogółem: 137.79 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 281.88 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 8.01 g;  | Wartość energetyczna: 1794.79 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 249.31 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 11.03 g; Sól: 2.88 g;   | Wartość energetyczna: 2280.66 kcal; Białko ogółem: 145.76 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 7.14 g;  |   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   | KRK- MSWIA I Podstawowa | KRK- MSWIA II Łatwo strawna  | KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa   | KRK- MSWIA Bezglutenowa  | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa  |  |
|-------------------|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2025-01-07 wtorek | Śniadanie               | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) |
|                   |                         | II ŚN  |  |  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )  |  |  |
| 2025-01-07 wtorek | Obiad                   | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 275 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (bez glutenu) 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                   |                         | PD   |  |  | Pomarańcza 1 szt. 1 szt  |  |  |
| 2025-01-07 wtorek | Kolacja                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <b>SEL</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 110 g ( <b>SEL</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rukola 10 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 110 g ( <b>SEL</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rukola 10 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <b>SEL</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <b>SEL</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 140 g ( <b>SEL</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g  |
|                   |                         | PN   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )  |  | Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</b> )  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )  |  |
|                   |                         | Wartość energetyczna: 2301.16 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 8.00 g;  | Wartość energetyczna: 2167.96 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.01 g;  | Wartość energetyczna: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.12 g;   | Wartość energetyczna: 2262.44 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 7.38 g;  | Wartość energetyczna: 1962.02 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 262.86 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 4.52 g;  | Wartość energetyczna: 2359.13 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 8.76 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  | KRK- MSWIA I Podstawowa   | KRK- MSWIA II Łatwa strawna  | KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu  | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa   | KRK- MSWIA Bezglutenowa   | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa   |  |  |
|------------------|---|--|--|--|---|---|--|--|
| 2025-01-08 środa | Śniadanie   | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Melon 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Melon 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Melon 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Melon 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |  |
|                  |   | II ŚN  |  |  | Melon 150 g   |   |  |  |
|                  |   | Obiad  | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 275 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                          | Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                   |
|                  |   |  | PD   |  |   | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )   |  |  |
|                  |   | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                                 | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g |
|                  |   |  | PN   | Banan 1szt. 1 szt  |   | Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Banan 1szt. 1 szt  |  |
|                  | Wartość energetyczna: 2724.43 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 423.34 g; W tym cukry: 134.29 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2309.67 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 392.75 g; W tym cukry: 130.83 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.01 g;   | Wartość energetyczna: 2337.49 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 396.47 g; W tym cukry: 130.08 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.97 g;  | Wartość energetyczna: 2366.97 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 14.74 g;  | Wartość energetyczna: 2043.70 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 4.84 g;  | Wartość energetyczna: 2460.19 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 132.51 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.20 g;   |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     | KRK- MSWIA I Podstawowa | KRK- MSWIA II Łatwo strawna   | KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa   | KRK- MSWIA Bezglutenowa   | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa  |   |
|---------------------|-------------------------|---|--|--|---|--|---|
| 2025-01-09 czwartek | Śniadanie               | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Mandarynka 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Mandarynka 1 szt  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt       | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt |
|                     |                         | II ŚN   |  |  | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )   |  |   |
| 2025-01-09 czwartek | Obiad                   | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 135 g<br>Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |   |
|                     |                         | PD  |  | Sok pomidorowy 200 ml  |   |  |   |
| 2025-01-09 czwartek | Kolacja                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   |
|                     |                         | PN  | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt  | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt  | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )  |
|                     |                         | Wartość energetyczna: 2485.66 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.97 g;   | Wartość energetyczna: 2547.07 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 415.18 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.17 g;   | Wartość energetyczna: 2442.07 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 394.63 g; W tym cukry: 120.33 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 5.22 g;  | Wartość energetyczna: 2250.83 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 8.85 g;  | Wartość energetyczna: 2142.26 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 99.76 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 2.89 g;  | Wartość energetyczna: 2673.35 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 409.92 g; W tym cukry: 105.81 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 6.59 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|           | KRK- MSWIA I Podstawowa  | KRK- MSWIA II Łatwo strawna   | KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa  | KRK- MSWIA Bezglutenowa  | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa  |
|-----------|--|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 50 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rukola 10 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 50 g<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) |
|           | II ŚN  | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   |   |   |  |  |
| Obiad     | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 275 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Krem z dyni z grzankami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|           | PD   | Jabłko 1 szt 1 szt  |   |   |  |  |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g<br>Pasta z białek z koperkiem 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt      | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  |
|           | PN   | Sok jabłkowy 0,3l 1 szt   |   |   | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )  |  |
|           | Wartość energetyczna: 2466.96 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 133.18 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 8.24 g;  | Wartość energetyczna: 2427.36 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 125.62 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.13 g;  | Wartość energetyczna: 2549.30 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; W tym cukry: 127.30 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.38 g;   | Wartość energetyczna: 2341.47 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 286.56 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 8.41 g;  | Wartość energetyczna: 2161.10 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; W tym cukry: 104.69 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 4.45 g;   | Wartość energetyczna: 2546.08 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; W tym cukry: 127.61 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.32 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   | KRK- MSWIA I Podstawowa  | KRK- MSWIA II Łatwo strawna   | KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa  | KRK- MSWIA Bezglutenowa   | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa  |  |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|--|
| 2025-01-11 sobota | Śniadanie  | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszlet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) |
|                   |  | II ŚN   |  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  |  |  |
|                   | Obiad  | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza bulgur 135 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza bulgur 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza bulgur 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 135 g<br>Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza bulgur 135 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>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<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 80 g                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 80 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 80 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt            | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Twarożek z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 80 g  |
|                   |  | PN  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt  |   | Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt  |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2734.68 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 10.99 g; | Wartość energetyczna: 2205.40 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.30 g;   | Wartość energetyczna: 2316.25 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 6.63 g;   | Wartość energetyczna: 2448.97 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 11.87 g;   | Wartość energetyczna: 1898.39 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 281.44 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 3.96 g;   | Wartość energetyczna: 2502.11 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 8.62 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      | KRK- MSWIA I Podstawowa | KRK- MSWIA II Łatwa strawna  | KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu   | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa  | KRK- MSWIA Bezglutenowa  | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa  |   |
|----------------------|-------------------------|--|---|---|--|--|---|
| 2025-01-12 niedziela | Śniadanie               | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   |
|                      |                         | II ŚN  |   |   | Kiwi 1 szt 1 szt   |  |   |
| 2025-01-12 niedziela | Obiad                   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 275 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 210 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                      |                         | PD   |   |   | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |   |
| 2025-01-12 niedziela | Kolacja                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g                           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g |
|                      |                         | PN   | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )  |   | Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )  | Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt  | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )  |
|                      |                         | Wartość energetyczna: 2353.81 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 8.74 g;   | Wartość energetyczna: 2262.76 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.20 g;  | Wartość energetyczna: 2265.60 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.15 g;  | Wartość energetyczna: 2316.42 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 286.21 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.12 g;   | Wartość energetyczna: 1893.33 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 250.00 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 5.06 g;  | Wartość energetyczna: 2529.08 kcal; Białko ogółem: 156.70 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 297.34 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 9.61 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                         | KRK- MSWIA I Podstawowa   | KRK- MSWIA II Łatwo strawna   | KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa   | KRK- MSWIA Bezglutenowa   | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa   |   |
|-------------------------|---|---|---|--|---|---|---|
| 2025-01-13 poniedziałek | Śniadanie   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )  | Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )   |
|                         |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )  | Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )   | Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )   |
|                         |   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )  | Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )   | Ogórek kiszony 80 g   | Salata zielona 20 g   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )  |
|                         |   | Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )   | Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g   | Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )  | Salata zielona 20 g   | Pomidor 80 g  | Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )   |
|                         |   | Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g   | Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> )   | Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g   |
|                         |   | Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )   | Salata zielona 20 g   | Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> )  |   |   | Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> )   |
| II ŚN                   |   |   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   |   |   |   |
| Obiad                   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )  | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )   |   |
|                         | Ryż na sypko (brązowy) 135 g  | Ryż na sypko 120 g  | Ryż na sypko 200 g  | Ryż na sypko (brązowy) 120 g   | Ryż na sypko 135 g  | Ryż na sypko 135 g  |   |
| PD                      | Mus z jabłek () z/c 150 g   | Mus z jabłek () z/c 150 g   | Mus z jabłek () z/c 150 g   | Mus z jabłek () b/c 150 g  | Mus z jabłek () z/c 150 g   | Mus z jabłek () z/c 150 g   |   |
|                         | Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )  | Sos jogurtowy naturalny 100 g   | Sos jogurtowy naturalny 100 g   | Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )   | Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )  | Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )  |   |
| Kolacja                 | Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Kompot owocowy z jabłkami* 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 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  |   |
| PN                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )   | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )  | Chleb bezglutenowy 100 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )   |   |
|                         | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )  | Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )  | Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )  | Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )  |   |
|                         | Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )   | Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g ( <b>SEL</b> )  | Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )   | Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <b>SEL</b> )   | Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <b>SEL</b> )  | Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )   |   |
|                         | Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <b>SEL</b> )  | Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> )   | Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g ( <b>SEL</b> )  | Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )  | Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )   | Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <b>SEL</b> )  |   |
|                         | Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )   | Rukola 10 g   | Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> )   | Pomidor 90 g   | Pomidor 90 g  | Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> )   |   |
|                         | Rukola 10 g   | Pomidor b/skórki 90 g   | Rukola 10 g   | Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</b> )  | Rukola 10 g   | Pomidor 90 g  |   |
|                         | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )   |   |
|                         | Wartość energetyczna: 2214.12 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.36 g; | Wartość energetyczna: 2038.10 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 5.27 g; | Wartość energetyczna: 2151.30 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 4.26 g; | Wartość energetyczna: 2305.56 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 7.67 g; | Wartość energetyczna: 1783.27 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sól: 1.31 g; | Wartość energetyczna: 2190.62 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.13 g; | Wartość energetyczna: 2190.62 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   | KRK- MSWIA I Podstawowa  | KRK- MSWIA II Łatwa strawna  | KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu  | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa   | KRK- MSWIA Bezglutenowa   | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa  |   |
|-------------------|--|--|--|--|---|--|---|
| 2025-01-14 wtorek | Śniadanie  | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Tofu 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Tofu 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )    | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g<br>Tofu 70 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
|                   |  | II ŚN  |  |  | Mandarynka 1 szt  |  |   |
| 2025-01-14 wtorek | Obiad  | Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew z groszkiem (*) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 275 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                           | Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                | Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                   |  | PD   |  |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  |   |
| 2025-01-14 wtorek | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g   |
|                   |  | PN   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |  | Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2182.90 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 8.64 g; | Wartość energetyczna: 2192.87 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 8.52 g;  | Wartość energetyczna: 2257.53 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 7.52 g;   | Wartość energetyczna: 2200.60 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.42 g;   | Wartość energetyczna: 1913.40 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 259.34 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 4.96 g;   | Wartość energetyczna: 2443.36 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 319.46 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 9.91 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  | KRK- MSWIA I Podstawowa  | KRK- MSWIA II Łatwo strawna   | KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa  | KRK- MSWIA Bezglutenowa  | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa   |  |
|------------------|--|---|---|---|--|---|--|
| 2025-01-15 środa | Śniadanie  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                 | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                    | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                    | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                    |
|                  |  | II ŚN   |   |   | Jabłko 1 szt 1 szt   |   |  |
| 2025-01-15 środa | Obiad  | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza gryczana 135 g<br>Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 120 g<br>Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 135 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 135 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                  |  | PD  |   |   | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )  |   |  |
| 2025-01-15 środa | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g ( <b>RYB.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g ( <b>RYB.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g ( <b>RYB.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g ( <b>RYB.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                  |  | PN  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )  |   | Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )   |
|                  | Wartość energetyczna: 2513.32 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 9.72 g; | Wartość energetyczna: 2284.90 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.23 g;   | Wartość energetyczna: 2381.60 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.38 g;  | Wartość energetyczna: 2260.33 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 351.54 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 7.25 g;  | Wartość energetyczna: 1863.96 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 271.25 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 3.20 g;  | Wartość energetyczna: 2480.25 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.84 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     | KRK- MSWIA I Podstawowa   | KRK- MSWIA II Łatwo strawna   | KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa   | KRK- MSWIA Bezglutenowa  | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa   |   |   |
|---------------------|---|---|---|--|--|---|---|---|
| 2025-01-16 czwartek | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt |   |
|                     |   | II ŚN   |   |  | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )  |   |   |   |
|                     |   | Obiad   | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 135 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński () -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński () -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński () -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Makaron bezglutenowy 135 g<br>Sos boloński () -dieta (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 135 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński () -dieta 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                     |   | PD  |   |  | Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |   |   |   |
|                     |   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g<br>Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g<br>Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g<br>Serek homo z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g |
|                     |   | PN  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  |  | Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u> )   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |   |
|                     | Wartość energetyczna: 2597.99 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 96.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 10.72 g; | Wartość energetyczna: 2163.19 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 97.44 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 8.85 g;   | Wartość energetyczna: 2283.75 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.84 g;  | Wartość energetyczna: 2429.73 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 10.02 g;  | Wartość energetyczna: 1920.45 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 5.82 g;  | Wartość energetyczna: 2371.28 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 10.12 g;  |   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|           | KRK- MSWIA I Podstawowa   | KRK- MSWIA II Łatwo strawna   | KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa  | KRK- MSWIA Bezglutenowa   | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa   |
|-----------|---|---|--|---|---|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Powidła śliwkowe 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )    | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
|           | II ŚN   |   |  | Jabłko 1 szt 1 szt  |   |   |
| Obiad     | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 275 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml             | Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|           | PD  |   |  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml  |   |   |
| Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z białek z natką pietruszki 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g  |
|           | PN  | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )  |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |
|           | Wartość energetyczna: 2556.86 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.52 g;  | Wartość energetyczna: 2485.32 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 101.38 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 6.85 g;   | Wartość energetyczna: 2496.57 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 379.28 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 6.09 g;  | Wartość energetyczna: 2290.07 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 7.68 g;  | Wartość energetyczna: 2117.89 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 3.54 g;   | Wartość energetyczna: 2460.81 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.35 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   | KRK- MSWIA I Podstawowa | KRK- MSWIA II Łatwo strawna  | KRK- MSWIA IV Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa   | KRK- MSWIA Bezglutenowa   | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa  |   |
|-------------------|-------------------------|--|--|--|---|--|---|
| 2025-01-18 sobota | Śniadanie               | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 50 g<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )          | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g<br>Serek naturalny Bieluch 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
|                   |                         | II ŚN  |  |  | Jabłko 1 szt 1 szt  |  |   |
| 2025-01-18 sobota | Obiad                   | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jagłana na sypko 135 g<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jagłana na sypko 120 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jagłana na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jagłana na sypko 120 g<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jagłana na sypko 135 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                 | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jagłana na sypko 135 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                   |                         | PD   |  |  | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )   |  |   |
| 2025-01-18 sobota | Kolacja                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Roszponka 10 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Roszponka 10 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g                                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g   |
|                   |                         | PN   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  | Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |
|                   |                         | Wartość energetyczna: 2164.64 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.61 g;  | Wartość energetyczna: 2213.41 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.53 g;   | Wartość energetyczna: 2317.73 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.53 g;   | Wartość energetyczna: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 274.67 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.60 g;  | Wartość energetyczna: 1947.62 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 270.20 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.40 g;  | Wartość energetyczna: 2424.04 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.72 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      | KRK- MSWIA I Podstawowa  | KRK- MSWIA II Łatwa strawna   | KRK- MSWIA IV Łatwa strawna z ogr. tłuszczu  | KRK- MSWIA V Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów/cukrzycowa   | KRK- MSWIA Bezglutenowa  | KRK- MSWIA Bogatobiałkowa  |   |
|----------------------|--|---|--|--|--|--|---|
| 2025-01-19 niedziela | Śniadanie  | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                            | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                    | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )   | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                    |
|                      |  | II ŚN   |  |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |  |   |
|                      | Obiad  | Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 275 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny (bez glutenu) 100 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krem pomidorowy 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                      |  | PD  |  |  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )  |  |   |
|                      | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Rukola 10 g<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Rukola 10 g |
|                      |  | PN  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |  | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |
|                      | Wartość energetyczna: 2429.84 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 6.90 g; | Wartość energetyczna: 2142.77 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 6.88 g;  | Wartość energetyczna: 2280.58 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 6.36 g;   | Wartość energetyczna: 2104.70 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 279.71 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.84 g;   | Wartość energetyczna: 1904.78 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 3.76 g;  | Wartość energetyczna: 2390.55 kcal; Białko ogółem: 136.54 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.26 g;   |   |

## **Oznaczenia alergenów:**

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