

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 135 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 120 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 135 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2407.96 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2125.82 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2085.87 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2221.60 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 1851.49 kcal; Białko ogółem: 69.33 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 268.31 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 3.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN			Melon 150 g	
2025-01-21 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 120 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej. (bez glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
2025-01-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2594.97 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2349.49 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 105.24 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2452.69 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2408.73 kcal; Białko ogółem: 137.10 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 320.56 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2046.57 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 291.36 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 2.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz szczeniński 50 g (RYB, SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2286.71 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2228.25 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2304.87 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 380.09 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2155.08 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 1966.36 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 5.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2495.81 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 350.93 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2218.83 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2210.83 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2217.12 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1878.84 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 257.09 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 2.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE,) Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Twarożek 40 g (MLE,) Pasta z białek z natką pietruszki 40 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2321.28 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2361.81 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2483.76 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2279.60 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2072.67 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 4.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez ostionki 50 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 275 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 120 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2397.00 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2315.50 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2390.48 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2495.16 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2066.44 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 271.03 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 4.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
2025-01-26 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Mandarynka 1 szt	
2025-01-26 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Tofu 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2431.26 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2282.78 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2369.40 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 87.49 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2459.49 kcal; Białko ogółem: 141.01 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2013.06 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 275.39 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 4.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2051.12 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1950.34 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 43.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1942.34 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2303.80 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 1603.25 kcal; Białko ogółem: 52.58 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 258.98 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 12.70 g; Sól: 3.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN				Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 135 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Rozszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2415.29 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2138.26 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2130.26 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2427.27 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1880.66 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 3.17 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 275 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
PN		Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2499.41 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; W tym cukry: 117.53 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2366.88 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 113.63 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2452.68 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 115.33 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2186.90 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 270.95 g; W tym cukry: 46.15 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 3.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II SN				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mies wp z łopatk 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 135 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2257.46 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2168.20 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2160.20 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2307.73 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1890.09 kcal; Białko ogółem: 68.86 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 273.15 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 3.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Schab pieczony w rękawie 50 g Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Krem z kalafiora* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 275 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 40 g (JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)			Kanapka z serem żółtym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2551.20 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2501.13 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 385.33 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2629.76 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 401.35 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2323.96 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 289.31 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2119.22 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 2.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa		
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (GLU JĘCZ) Gulasz z żółdków drobiowych() 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 135 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu) () 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Sok pomidorowy 200 ml	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g
			PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2348.12 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2285.19 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; W tym cukry: 89.44 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2277.19 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2365.39 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 51.13 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2070.82 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 5.23 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/cukrzycow a	KRK- MSWIA Bezglutenowa	
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE) Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 200 ml (MLE)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 275 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Tofu 50 g (SOJ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Tofu 40 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Tofu 40 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Tofu 50 g (SOJ) Rukola 10 g Ogórek kiszony 90 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 50 g Tofu 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2625.99 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2165.11 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2251.72 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2244.15 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 1852.61 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 249.98 g; W tym cukry: 39.07 g; Błonnik pok.: 11.66 g; Sól: 5.37 g;	

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 135 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 120 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Szyńka od szwagra-szyńka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2352.75 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.42 g;

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 135 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2512.80 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 5.96 g;

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Tofu 70 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (<u>RYB</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2409.40 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 113.08 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 9.62 g;

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.)</p> <p>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g (SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 70 g</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.)</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2478.41 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 77.01 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 84.41 g;</p> <p>Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.98 g;</p>

KRK- MSWIA Bogatobiałkowa		
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Twarożek 70 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Wartość energetyczna: 2474,89 kcal; Białko ogółem: 115,64 g; Tłuszcz: 75,86 g; Kw. tł. nasy.: 26,55 g; Węglowodany ogółem: 345,85 g; W tym cukry: 104,12 g; Błonnik pok.: 36,61 g; Sól: 7,96 g;		

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-25 sobota	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Szyńka od szwagra-szyńka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szyńka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		<p>Wartość energetyczna: 2637.21 kcal; Białko ogółem: 141.84 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 321.38 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 8.70 g;</p>

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Tofu 70 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2636.14 kcal; Białko ogółem: 155.35 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 9.39 g;

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej pórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 135 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g</p>
	PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2100.13 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.21 g;</p>

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Twarożek 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN	
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sytko 135 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 70 g (RYB, SEL) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)
		Wartość energetyczna: 2357.12 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.29 g;

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2725.31 kcal; Białko ogółem: 154.18 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 119.41 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 7.40 g;

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 135 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Pomidor 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2384.13 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.27 g;

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Dżem 50 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE,) Pomidor 100 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	
		Wartość energetyczna: 2627.43 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.92 g;

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-02-01 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Ser mozzarella kulki 70 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 135 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa () 230 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Serek śmietankowy naturalny 70 g (MLE,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2570.35 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 10.63 g;</p>

		KRK- MSWIA Bogatobiałkowa
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Tofu 70 g (SOJ,) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2355.64 kcal; Białko ogółem: 146.08 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 10.77 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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