

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Salata zielona 20 g
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
Obiad	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ) Pulpet wiewprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ) Pulpet wiewprzowy (bez soli i pieprzu) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ) Pulpet wiewprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ) Pulpet wiewprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ) Pulpet wiewprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ) Pulpet wiewprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ) Klopsik wiewprzowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z marchwi z olejem ( ) b/c 200 g	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</b> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, salata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) b/c 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL,</b> ) Salata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL,</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL,</b> ) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW,</b> )				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</b> )
	Wartość energetyczna: 2365.44 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2284.49 kcal; Białko ogółem: 50.14 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 1.51 g;	Wartość energetyczna: 2515.74 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2280.01 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2151.52 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2201.91 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 30.37 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2035.85 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 231.31 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Rukola 10 g Banana 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Rukola 10 g Mus z jabłek (j) z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Rukola 10 g Banana 100 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Rukola 10 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Papryka świeża 70 g
II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml			
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) (bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu i soli) 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu i soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem (bez soli) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banana 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD					Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata lodowa 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> )	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2179.47 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2045.29 kcal; Białko ogółem: 49.44 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2170.20 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 39.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 376.02 g; W tym cukry: 123.68 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1993.97 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2033.03 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g; W tym cukry: 32.45 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1717.62 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; W tym cukry: 26.52 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1949.31 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 213.07 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 7.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko pieczone 150 g		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Biskopki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Sałatka szwedzka ( ) 70 g ( <u>GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
	Wartość energetyczna: 2647.41 kcal; Bialko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 442.12 g; W tym cukry: 121.01 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2286.37 kcal; Bialko ogółem: 41.04 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 407.00 g; W tym cukry: 123.09 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 0.96 g;	Wartość energetyczna: 2531.41 kcal; Bialko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 457.82 g; W tym cukry: 134.64 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2592.38 kcal; Bialko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 452.17 g; W tym cukry: 160.07 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2065.05 kcal; Bialko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; W tym cukry: 41.42 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2091.40 kcal; Bialko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 326.82 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2007.71 kcal; Bialko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 235.76 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Mix салат 10 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 g Mix салат 10 g
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński (-) -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński (-) -dieta (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński (-) -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński (-) -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Budyń z wieprzowiny 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka wielowarstwowa z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata zielona 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszet z fasoli ( ) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
		Wartość energetyczna: 2226.15 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2242.73 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 2.16 g;	Wartość energetyczna: 2243.67 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 359.33 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2055.49 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2301.35 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 48.48 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1971.49 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1900.38 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 218.98 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku (bez pieprzu) ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku (bez pieprzu) ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku (bez pieprzu) ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 40g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Pieczyczo chrupkie, kefir (piezyczo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2508.74 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 382.61 g; W tym cukry: 112.79 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2241.49 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 366.60 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 1.18 g;	Wartość energetyczna: 2418.45 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 407.21 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2234.39 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 109.80 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1915.77 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 261.77 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1744.73 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 259.52 g; W tym cukry: 38.33 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1970.63 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 245.31 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.14 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt		Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli i pieprzu) ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone (bez soli) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Butyryl o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE</u> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> )	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2320.53 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2193.33 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 1.96 g;	Wartość energetyczna: 2535.31 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 435.89 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2189.68 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 358.76 g; W tym cukry: 93.05 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1970.84 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2040.97 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2016.74 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 256.29 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 40 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		II SN	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )		Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u> )	Pomidorowa z zacierką (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 50 g Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) ( ) 200 g Sos własny ( ) (bez pieprzu i soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 100 g Schab gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Sałotka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, PSZ, MLE.</u> ) Sałotka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałotka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g
		PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> )			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2429.83 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2155.54 kcal; Białko ogółem: 54.40 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 2278.76 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 369.27 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1854.85 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1942.77 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 270.11 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1864.60 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 266.99 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1953.82 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 240.87 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.62 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,  
SO2 - 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 JE CZ - 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,