

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.cięz.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłka prażone b/c 50 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 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 Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g
II ŚN		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu i soli) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy (bez soli i pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD					Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>)		Kanapka z twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 40g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	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 extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Rukola 10 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>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Rukola 10 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Rukola 10 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g	Rukola 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g	Rukola 10 g 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Rukola 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Banan 100 g
PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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 salata (chleb razowy 76g, margaryna 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 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>)
	Wartość energetyczna: 2306.99 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2157.21 kcal; Białko ogółem: 50.18 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 2.41 g;	Wartość energetyczna: 2328.72 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2332.61 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 95.47 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2352.47 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; W tym cukry: 32.81 g; Błonnik pok.: 46.29 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1925.68 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1915.56 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 231.90 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 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 (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Sałatka wiosenna () 100 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Sałatka wiosenna () 100 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Banan 100 g Sałatka wiosenna () 70 g Sałata zielona 20 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczycwo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2305.94 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2219.74 kcal; Białko ogółem: 46.62 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 2.36 g;	Wartość energetyczna: 2345.69 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 397.61 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2174.70 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1947.90 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1909.23 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1970.57 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 240.12 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 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 (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.)	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sałata szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sałata szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Surówka z marchwi i chrzanzu z olejem b/c () 200 g (MLE, SO2.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i chrzanzu z olejem b/c () 100 g (MLE, SO2.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2438.81 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 122.08 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2103.26 kcal; Białko ogółem: 42.98 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 103.44 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 2453.36 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 404.48 g; W tym cukry: 137.47 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2299.41 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 122.20 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1938.66 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; W tym cukry: 29.70 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 1877.74 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 276.25 g; W tym cukry: 32.78 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1875.31 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 218.92 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 9.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU, PSZ.) Pomidor b/skórki 70 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Biskvioty b/m 30 g (GLU, PSZ, JAJ, SOJ.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemiaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmień z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 250 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Ziemiaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Ziemiaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 200 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmieńna/sypko 100 g (GLU, JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) 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 (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU, PSZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU, PSZ.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ZYT.)	Pieczycwo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2198.44 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2049.93 kcal; Białko ogółem: 47.19 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 1.41 g;	Wartość energetyczna: 2170.30 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2161.60 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1915.59 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1930.79 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2000.68 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięz.	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, salata 5g, twarożek 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 5g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 5g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Banan 100 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR)
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2461.65 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2289.20 kcal; Białko ogółem: 45.21 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 89.19 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2479.50 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 408.81 g; W tym cukry: 104.03 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2297.53 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1979.14 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 270.29 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1917.56 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 276.17 g; W tym cukry: 29.76 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1790.12 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 213.86 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polewica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Banan 100 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Banan 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g (SEL.)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2288.87 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 338.35 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2294.86 kcal; Białko ogółem: 59.14 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 2254.69 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2344.41 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2233.96 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 311.93 g; W tym cukry: 35.23 g; Błonnik pok.: 50.22 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2019.40 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 288.59 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2243.05 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięz.	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (MLE) Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Rozszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Rozszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Rozszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Rozszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Rozszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Rozszponka 10 g
			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. (bez soli i pieprzu) 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami bez pieprzu () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
					Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Banan 100 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g
			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2704.63 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 101.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2189.65 kcal; Białko ogółem: 50.94 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 2.31 g;	Wartość energetyczna: 2204.36 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2552.44 kcal; Białko ogółem: 140.87 g; Tłuszcz: 91.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2378.96 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 96.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 270.98 g; W tym cukry: 27.90 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2368.30 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2399.24 kcal; Białko ogółem: 130.24 g; Tłuszcz: 116.16 g; Kw. tł. nasy.: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 223.58 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 9.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml						
Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretkę o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	
	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Pieczynko chrupkie, kefir(pieczynko chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
PN	Wartość energetyczna: 2273.23 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 369.05 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2098.82 kcal; Białko ogółem: 34.69 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 1.02 g;	Wartość energetyczna: 2365.53 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 43.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 424.19 g; W tym cukry: 115.53 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2149.63 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2203.79 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 54.10 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2046.43 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2146.13 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 253.82 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 6.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięz.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Rukola 10 g
II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 1 szt 36 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD					Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2232.32 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2082.73 kcal; Białko ogółem: 48.65 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 1.63 g;	Wartość energetyczna: 2140.04 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2157.19 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2132.08 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1889.86 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 28.97 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1996.32 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 230.39 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-06-19 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 130 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 130 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Drynja duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g (GLU PSZ) Drynja duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Drynja duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g (GLU PSZ) Drynja duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g Banan 100 g Sałata zielona 20 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Pieczczywo chrupkie, kefir(pieczczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2413.79 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 382.64 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2138.69 kcal; Białko ogółem: 46.10 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 2416.74 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 405.52 g; W tym cukry: 123.78 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2311.14 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 120.67 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1943.18 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 276.20 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1872.05 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 274.17 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1894.46 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 231.03 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 5.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięz.
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek 30 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Mix салат 10 g Banana 100 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Banan 200 g		Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Banan 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Jabłko pieczone 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Banan 100 g	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ,) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE,)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,)
	Wartość energetyczna: 2357.62 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2378.03 kcal; Białko ogółem: 49.74 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 386.15 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 1.88 g;	Wartość energetyczna: 2548.82 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 408.84 g; W tym cukry: 129.04 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2370.31 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2244.47 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2159.99 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 290.89 g; W tym cukry: 36.27 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2021.10 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 228.70 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Miód (25g) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 70 g Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Maślanka 200 ml (MLE.)		Kanapka z szynką i sałata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 200 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 50 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru i bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, SEL.)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	PN	Wartość energetyczna: 2426.22 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2164.82 kcal; Białko ogółem: 44.98 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 101.68 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 1.67 g;	Wartość energetyczna: 2385.76 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 405.92 g; W tym cukry: 113.63 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2207.60 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 128.10 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1969.79 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 271.71 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1784.66 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 269.64 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2051.31 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 259.46 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Mus z jabłek () z/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Pomidor 70 g
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z twarożkiem i miodem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, miód 1szt.) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () (bez soli i pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)		Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surowka z marchwi b/c () 100 g (MLE)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miod (25g) 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2179.04 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2171.13 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 2443.19 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 394.31 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2050.85 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1973.55 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 280.70 g; W tym cukry: 35.73 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2096.56 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 1836.78 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 217.98 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 7.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g
II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml				Maślanka 200 ml (MLE)		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) (bez soli) * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Mizeria 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD					Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 100 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 100 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Banan 100 g Pomidor 70 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczewo chrupkie, kefir(pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2067.08 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2045.18 kcal; Białko ogółem: 50.66 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 1.24 g;	Wartość energetyczna: 2111.34 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 40.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 96.22 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 1931.10 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1963.13 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 247.39 g; W tym cukry: 33.66 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1842.98 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 256.49 g; W tym cukry: 30.31 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2009.85 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 221.40 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 6.71 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,