

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.	
2024-07-22 poniedziałek	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 Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Rozszponka 10 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>) Pomidor b/skórki 70 g Rozszponka 10 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 Rozszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Rozszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rozszponka 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Banan 100 g Rozszponka 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biskoptki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml		Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>)
		Wartość energetyczna: 2390.71 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2169.94 kcal; Białko ogółem: 45.56 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 2186.55 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; W tym cukry: 98.45 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2170.35 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 319.58 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1930.34 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 272.59 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1815.92 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 253.20 g; W tym cukry: 35.92 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1807.70 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 224.10 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), 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), Pomidor b/skórki 70 g, Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (MLE), Twarożek 30 g (MLE), Pomidor b/skórki 70 g, Mus z jabłek () z/c 50 g, Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), 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), Pomidor b/skórki 70 g, Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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), Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE), Ogórek świeży 70 g, Sałata zielona 20 g	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, Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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), Pomidor b/skórki 70 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml, Chleb pełnoziarnisty 45 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, Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g
II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ), Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ), Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g, Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ), Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ), Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Jabłko pieczone 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ), Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ), Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 300 ml, Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ), Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ), Bułka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ), Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ), Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ), Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ), Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ), Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE), Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 100 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa gotowana 90 g, Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ), Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE), Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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, 25 g (SOJ, MLE), Pomidor b/skórki 70 g, Dżem 30 g, Sałata zielona 20 g, Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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, Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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, Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (SOJ, MLE), Pomidor 70 g, Sałata zielona 20 g, Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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), Pomidor 70 g, Sałata zielona 20 g, Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), 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, Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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, Woda mineralna niegazowana 250 ml
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, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)
	Wartość energetyczna: 2322.29 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 368.17 g; W tym cukry: 117.39 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2493.93 kcal; Białko ogółem: 52.65 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 409.99 g; W tym cukry: 134.87 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 1.08 g;	Wartość energetyczna: 2337.72 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 390.37 g; W tym cukry: 131.09 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2248.02 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 118.58 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2080.89 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2056.82 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 282.52 g; W tym cukry: 29.03 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1841.98 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 223.41 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.	
2024-07-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p 300 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z makiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z makiem/p b/c 300 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.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Brzoskwinia 100 g Rukola 10 g
	II ŚN		Galaretką o smaku truskawkowym 150 g		Brzoskwinia 100 g	Jabłko pieczone 150 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	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu i bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez soli) 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 g (MLE, SO2.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Mus -przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 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 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2386.76 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2092.44 kcal; Białko ogółem: 47.83 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 1.27 g;	Wartość energetyczna: 2354.10 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 128.34 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2127.03 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1841.77 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 256.86 g; W tym cukry: 43.77 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1901.38 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 275.59 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1903.49 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 228.76 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i> , Twarożek 60 g (<i>MLE</i> , Miód (25g) 2 szt Banan 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<i>MLE</i> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Twarożek 30 g (<i>MLE</i> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ</i> , Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i> , Twarożek 60 g (<i>MLE</i> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb Graham 75 g (<i>GLU PSZ</i> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<i>MLE</i> , Twarożek 60 g (<i>MLE</i> , Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb Graham 90 g (<i>GLU PSZ</i> , Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i> , Twarożek 60 g (<i>MLE</i> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i> , Twarożek 60 g (<i>MLE</i> , Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<i>GLU PSZ</i> , Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i> , Twarożek 60 g (<i>MLE</i> , Sałata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml (<i>MLE</i> ,)		Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE</i> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<i>GLU PSZ</i> ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) () 200 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (<i>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</i>)	Ziemniaczana () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<i>GLU PSZ</i> ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<i>GLU PSZ, MLE.</i>)	Ziemniaczana () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</i>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Sałata zielona z olejem 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<i>GLU PSZ</i> ,) Sałata zielona z olejem 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<i>JAJ.</i>) Sałata zielona z olejem 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<i>GLU PSZ, MLE.</i>)			Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<i>GLU PSZ, MLE.</i>)	Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<i>SEL.</i>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarog 25g, pomidor 15g) 1 szt (<i>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</i>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarog 50g, pomidor 50g) 1 szt (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<i>SEL.</i>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<i>MLE</i> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i> ,) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<i>MLE</i> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ</i> ,) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<i>MLE</i> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<i>GLU PSZ</i> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<i>MLE</i> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<i>MLE</i> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<i>GLU PSZ</i> ,) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<i>MLE</i> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<i>MLE</i> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<i>MLE</i> ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<i>GLU PSZ</i> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<i>MLE</i> ,) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i> ,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<i>może zawierać: MLE.</i>)			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE.</i>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</i>)	Pieczyczo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<i>MLE.</i>)
		Wartość energetyczna: 2418.84 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 423.04 g; W tym cukry: 110.72 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2337.61 kcal; Białko ogółem: 47.97 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 413.52 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 2607.55 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 457.06 g; W tym cukry: 125.52 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2238.91 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; W tym cukry: 112.82 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1935.84 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2151.46 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; W tym cukry: 29.58 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2062.98 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 242.12 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 5.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.	
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Papryka konserwowa 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Papryka konserwowa 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 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>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Papryka konserwowa 70 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane (bez soli). () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ryz na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Arbuz 150 g		Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Warzywa po grecku (bez cukru i pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kanapka z wędliną i sałatą. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, wędlina 50g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Kolacja	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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>) Pomidor b/skórki 70 g Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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>) Jabłko 150 g Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2253.89 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2102.54 kcal; Białko ogółem: 50.81 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 1.99 g;	Wartość energetyczna: 2362.25 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2091.38 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 99.76 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2017.18 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2034.02 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 287.57 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1894.90 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 210.70 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.	
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 20g (MLE) Twarożek 30g (MLE) Pomidor b/skórki 70g Dżem 30g Sałata zielona 20g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70g Sałata zielona 20g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE.) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70g Sałata zielona 20g	Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70g Banan 100g Sałata zielona 20g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, 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 sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100g Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 100g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100g Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100g Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100g Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100g Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90g (JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150g		Jabłko 150g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20g Pomidor b/skórki 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20g Mus z jabłek () z/c 50g Pomidor b/skórki 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20g Pomidor b/skórki 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20g Pomidor 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20g Pomidor 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20g Pomidor b/skórki 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150g Pomidor 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczewo chrupkie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2322.16 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 100.87 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2278.37 kcal; Białko ogółem: 45.32 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 124.41 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 1.67 g;	Wartość energetyczna: 2247.76 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 383.80 g; W tym cukry: 128.38 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2192.20 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2196.76 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2087.45 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 297.30 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2045.08 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 235.21 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.	
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 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 Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Mix салат 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 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.) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Mix салат 10 g
		II ŚN	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem i koperkiem i z olejem b/c 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)		Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Banan 100 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		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.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)
		Wartość energetyczna: 2687.04 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz: 100.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g; W tym cukry: 64.04 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2334.85 kcal; Białko ogółem: 46.76 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 2.32 g;	Wartość energetyczna: 2054.45 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2406.70 kcal; Białko ogółem: 126.47 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2325.08 kcal; Białko ogółem: 130.38 g; Tłuszcz: 97.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 245.48 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2193.70 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 242.02 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2269.51 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 104.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 213.39 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.				
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 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.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 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.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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.) Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g			
		Obiad	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (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		
			PD	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
				Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Banan 200 g	Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, salata 10g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g		
				Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 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.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Banan 100 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
				PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				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.)	Pieczyczo chrupkie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
					Wartość energetyczna: 2413.85 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2244.96 kcal; Białko ogółem: 42.38 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 118.96 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 1.34 g;	Wartość energetyczna: 2408.40 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 416.58 g; W tym cukry: 111.74 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2335.81 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 135.50 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2154.44 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2278.58 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2075.24 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 257.32 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 5.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ,MLE.) Rukola 10 g Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ,MLE.) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ,MLE.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papryka świeża 70 g
II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta () (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu i soli) 60 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Banan 200 g			Banan 200 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka wykwinna 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 300 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 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Salatka wiosenna () 100 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Salatka wiosenna () 100 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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.) Salatka wiosenna () 100 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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.) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Jabłko 150 g Salata lodowa 20 g
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2284.10 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2041.28 kcal; Białko ogółem: 49.86 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 2.39 g;	Wartość energetyczna: 2177.83 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; W tym cukry: 140.70 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2099.18 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 124.88 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1985.49 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 260.07 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1656.90 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 247.67 g; W tym cukry: 27.53 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1926.95 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 204.15 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 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.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 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.) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu i soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarogiem i pomidorem(chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g,twarożek 40g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 25 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 500 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 500 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 500 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 500 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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.) Sałata zielona 20 g Sałata szwedzka () 70 g (GOR.) Woda mineralna niegazowana 500 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 500 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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.) Brzoskwinia 100 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 500 ml
	PN		Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Pieczony chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2622.97 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; W tym cukry: 114.87 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2353.60 kcal; Białko ogółem: 44.77 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 118.51 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 1.17 g;	Wartość energetyczna: 2565.88 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 429.33 g; W tym cukry: 136.63 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2537.44 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 393.48 g; W tym cukry: 115.53 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2036.23 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; W tym cukry: 36.15 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2032.37 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2001.88 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 229.69 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) (bez soli) * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Budyń z wiązownicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g			Arbuz 150 g	Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata zielona 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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>) Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2275.83 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2156.99 kcal; Białko ogółem: 50.55 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2293.35 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2145.67 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 338.81 g; W tym cukry: 108.70 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2315.43 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 48.65 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2004.52 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1943.71 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 221.46 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.	
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g			Banan 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 40g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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>) Banan 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2579.62 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 415.00 g; W tym cukry: 121.13 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2151.07 kcal; Białko ogółem: 44.49 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 2.06 g;	Wartość energetyczna: 2378.08 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; W tym cukry: 110.91 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2360.81 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 385.07 g; W tym cukry: 119.85 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1835.81 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 248.02 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1659.99 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 242.63 g; W tym cukry: 38.66 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1928.86 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 238.06 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.		
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g	
		Jabłko pieczone 150 g				Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli i pieprzu) () 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone (bez soli) () 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 10g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>)
		PN	Wartość energetyczna: 2345.59 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 370.42 g; W tym cukry: 108.70 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2195.54 kcal; Białko ogółem: 45.88 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2343.20 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 109.59 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2214.74 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 351.46 g; W tym cukry: 106.32 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2006.63 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2068.78 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2038.59 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 244.23 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.	
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 40 g Sałata zielona 20 g	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 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kalařepa 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kalařepa 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 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 Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)		Maślanka 200 ml (MLE.)		Kanapka z szynką i sałatką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 50 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Sos własny () (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)			Jabłko 150 g	Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałatką (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, 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 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)				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 (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2408.41 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2074.78 kcal; Białko ogółem: 52.32 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; W tym cukry: 90.61 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 1.87 g;	Wartość energetyczna: 2257.34 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1813.41 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 1880.98 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 247.52 g; W tym cukry: 44.64 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1822.83 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 248.27 g; W tym cukry: 30.76 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1910.86 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 225.70 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 5.86 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,