

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.	
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Jabłka prażone b/c 50 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g 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 pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	II SN	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g				Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 15g). 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu w sosie pomidorowym/dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> .) Kompotowocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos bazylkowy (bez soli i pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> .) Kompotowocowy* z/c 300 ml Biszkopty/b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> .)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos bazylkowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> .) Kompotowocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu w sosie pomidorowym/dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> .) Salatka z kapusty czarnej z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u> .) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu w sosie pomidorowym/dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> .) Salatka z kapusty czarnej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u> .) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu w sosie pomidorowym/dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> .) Marchew gotowana z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u> .) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron pelnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u> .) Salatka z kapusty czarnej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u> .) Kompotowocowy* b/c 300 ml Tofu w sosie pomidorowym/dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> .)	
PD					Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u> .)		Kanapka z twarogiem (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 40g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
Kolejka	Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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> .) Pomidor b/skórki 70 g Pomidor b/skórki 70 g	Rukola 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. 20 g (<u>SOJ, MLE</u> .) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Rukola 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	Rukola 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	Rukola 10 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u> .) Pomidor 70 g	Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 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	Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 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> .) Banan 100 g	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2436.12 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; W tym cukry: 103.01 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2173.16 kcal; Białko ogółem: 50.52 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 2453.35 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 396.81 g; W tym cukry: 101.16 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2458.32 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 314.30 g; W tym cukry: 36.39 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2034.46 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 300.99 g; W tym cukry: 38.15 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2078.09 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 242.91 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.	
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	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) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g 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) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
			Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g Jabłko 150 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 150 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora i jabłka () 100 g (MLE) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JA, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
					Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JA, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	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.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 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- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna () 100 g Salata zielona 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- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna () 100 g Salata zielona 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- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Banan 100 g Sałatka wiosenna () 70 g Salata zielona 20 g	
			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2341.01 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2236.92 kcal; Białko ogółem: 47.72 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 2379.16 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 408.04 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2209.77 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1962.73 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 294.84 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1922.34 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1973.76 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 242.11 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 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% 20 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Płatki 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 pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Płatki 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 pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
II SNI	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)				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)	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Jarzynowa z makaronem dieta (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
PD				Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 200 g (MLE, SO2)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	Kanapka z szynką i salata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 100 g (MLE, SO2)	
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	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) Dżem 30 g Salata zielona 20 g	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 Salata zielona 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) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	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) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 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) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) 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) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Banan 100 g Salata zielona 20 g Ogórek świeży 70 g
PN	Banan 1szt. 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką drobiową (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2419.07 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 130.46 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2087.13 kcal; Białko ogółem: 43.23 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 2.61 g;	Wartość energetyczna: 2408.37 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 398.82 g; W tym cukry: 145.10 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2279.67 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 130.58 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1860.63 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 253.19 g; W tym cukry: 30.96 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 1826.01 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g; W tym cukry: 34.85 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 1880.43 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 218.88 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 VIA Z ogr.latw.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 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>) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Salata strzebiasta czerwona 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 Salata strzebiasta czerwona 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 Salata strzebiasta czerwona 10 g	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 Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Arbuz 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, salata 5g, twarożek 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	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. (bez soli i pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretkajogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretkajogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i salata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>)	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>) 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 (<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 b/skórki 70 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 b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) 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 b/skórki 70 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	Wartość energetyczna: 2421.28 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2237.19 kcal; Białko ogółem: 44.23 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 2.39 g;	Wartość energetyczna: 2439.13 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 397.78 g; W tym cukry: 111.36 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2290.16 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 119.58 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1955.77 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 261.83 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1856.84 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 260.05 g; W tym cukry: 30.77 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1755.16 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 205.11 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszlet drobiowo-wp z warzywami* -dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata 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) Poledwica Sopotka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Salata 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) Paszlet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Salata 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) Paszlet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Salata 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) Poledwica Sopotka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszlet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banan 100 g Salata zielona 20 g
	II ŚNI		Biskvity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i salata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Banan 200 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Banan 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Banan 200 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki młode gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g (SEL.)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Miód (25g) 1 szt 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Miód (25g) 1 szt 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g	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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g	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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g	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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				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.)	Pieczczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2409.00 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 129.76 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2172.59 kcal; Białko ogółem: 45.90 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 104.91 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 2.67 g;	Wartość energetyczna: 2214.32 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 117.53 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2401.04 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 364.56 g; W tym cukry: 131.81 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2236.74 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 295.78 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 48.99 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1958.68 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 272.47 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2208.09 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 271.73 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.cież.	
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 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>) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 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>) Papryka konserwowa 70 g Roszponka 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>) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 10 g
			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. (bez soli i pieprzu) 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami bez pieprzu () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
						Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PD							
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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>) 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 (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) 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 (<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 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>) 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 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>) 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 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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 b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g 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>) Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb 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 pelnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2664.26 kcal; Białko ogółem: 136.51 g; Tłuszcz: 101.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 313.88 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2137.64 kcal; Białko ogółem: 49.96 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 313.80 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 2.80 g;	Wartość energetyczna: 2163.99 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; W tym cukry: 106.23 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2318.24 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; W tym cukry: 28.91 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2307.58 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 277.22 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2364.28 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 116.16 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 214.84 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 9.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.cież.	
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata 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- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb pelnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml				Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i salata (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galarełka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Kanapka z serem żółtym (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata 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 z koperkiem 30 g (MLE) Salata 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 z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 rzodkiewki 70 g (MLE) Salata 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 rzodkiewki 70 g (MLE) Salata 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g
		Przecier owocowo-warzywny jablko-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)	Pieczywo chrupkie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2284.41 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2098.41 kcal; Białko ogółem: 33.94 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 1.02 g;	Wartość energetyczna: 2376.71 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 427.48 g; W tym cukry: 119.46 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2160.81 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 96.22 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2081.96 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2039.71 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 305.82 g; W tym cukry: 39.09 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2124.88 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 249.83 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.	
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka b/śkórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g
	II SN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 36 g (GLU PSZ, JAJ.)			Banan 200 g	Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogkiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 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) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Salata 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) Szczerb w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Salata 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2290.00 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2128.82 kcal; Białko ogółem: 49.50 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 1.63 g;	Wartość energetyczna: 2197.72 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2426.98 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 119.91 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2297.72 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; W tym cukry: 32.65 g; Błonnik pok.: 46.52 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1927.19 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; W tym cukry: 31.62 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2029.10 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 236.04 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 VIA Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-07-17 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
	II SN		Biszkopty/b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, salata 5g) 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	Grysikowa (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy (l) (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 130 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Sos bazyliowy (bez soli) (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretkajogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy (l) (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 130 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretkajogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy (l) (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysikowa (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy (l) (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysikowa (l) 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane (l) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z szynką, (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 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>) 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 (<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>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) 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 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>) Pomidor 70 g Salata 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>) 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>) 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>) 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>) 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 pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Pieczycwo chrupkie, kefir/pieczycwo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2373.42 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 125.76 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2086.68 kcal; Białko ogółem: 45.12 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 345.21 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 1.82 g;	Wartość energetyczna: 2376.37 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 394.49 g; W tym cukry: 131.10 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2270.77 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 363.80 g; W tym cukry: 127.99 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1882.46 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 260.08 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1811.33 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 258.05 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1845.06 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 219.16 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 VIA Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) 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) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) 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 wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 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 wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Banan 100 g Pomidor 70 g
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Banan 200 g			Kefir 2% tt 200 ml (MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pelnoziarnisty 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
2024-07-18 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pelnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pelnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pelnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Zrazik wiewprzowy mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 300 ml
		PD	Banan 200 g		Banan 200 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarozkiem i salata (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, twarozek 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE)
2024-07-18 czwartek	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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) Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 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) Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 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) Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor 70 g Salata 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) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata 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) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) 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 pelnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (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.)
		Wartość energetyczna: 2489.05 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 118.60 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2400.82 kcal; Białko ogółem: 49.77 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 391.84 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 1.88 g;	Wartość energetyczna: 2480.39 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 413.34 g; W tym cukry: 133.58 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2501.74 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 376.14 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2258.55 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; W tym cukry: 43.77 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2174.07 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; W tym cukry: 36.41 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2023.54 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 229.31 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata 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) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 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) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 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 debowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor 70 g Nektarynka 120 g Salata zielona 20 g
	II SN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Maślanka 200 ml (MLE)	Kanapka z szynką i salata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 50 g (RYB) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku (bez cukru i bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Nektarynka 120 g	Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, SEL)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 40g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE)	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 Jabłko pieczone 150 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) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, 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 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) Papryka świeża 70 g Salata 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE)	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 Salata 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 20 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Pieczyczo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2385.85 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 373.54 g; W tym cukry: 107.32 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2112.81 kcal; Białko ogółem: 44.00 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 107.78 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 2.16 g;	Wartość energetyczna: 2345.39 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 394.89 g; W tym cukry: 120.95 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2119.23 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 123.42 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1909.07 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 255.59 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1723.94 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 253.52 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1935.00 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 227.24 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek (/) z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Pomidor 70 g
	II Śni	Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () (bez soli i pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE)
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Salata 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2213.52 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2167.14 kcal; Białko ogółem: 48.44 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 2344.47 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 397.99 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2084.89 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1987.63 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 283.28 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2110.64 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 1839.22 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 218.58 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml				Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Kanapka z jajkiem i salata (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, salata 5g) 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	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli)* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretkajogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretkajogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizerna 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Mizerna 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Mizerna 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor b/śkórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pelnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 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 (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko prażone b/c 50 g Pomidor b/śkórki 70 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>) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/śkórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	Wartość energetyczna: 2033.04 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; W tym cukry: 94.21 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1993.18 kcal; Białko ogółem: 49.68 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; W tym cukry: 97.64 g; Błonnik pok.: 16.29 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 2070.97 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1897.06 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; W tym cukry: 93.85 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1902.41 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 231.27 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1782.26 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 240.37 g; W tym cukry: 31.32 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1974.89 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 212.65 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sól: 6.71 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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