

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cieź.	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Jabłka prażone b/c 50 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g
		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g				Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE)		Kanapka z twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 40g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 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. 20 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 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	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g 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) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Banan 100 g
		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)
PN	Wartość energetyczna: 2291.00 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2177.17 kcal; Białko ogółem: 50.85 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2457.36 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2343.47 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2175.19 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1997.91 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 34.78 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1903.22 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 231.08 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rozspanka 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	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) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 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 Rozspanka 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) Rozspanka 10 g Pomidorki koktajlowe 70 g	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) Rozspanka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Rozspanka 10 g Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	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 (bez soli) 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* 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 () 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	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.) Surowka z pora i jabłka () 100 g (MLE) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* 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 (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surowka z pora i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 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 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	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) 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 90 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	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) Sałatka wiosenna () 100 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Banan 100 g Sałatka wiosenna () 70 g Salata zielona 20 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczony chrupki, 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: 1886.29 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1973.90 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 241.59 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Jabłko pieczone 150 g		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.)
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.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	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 () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* 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. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* 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.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	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 Kompot owocowy* 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 glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 200 g (MLE, SO2.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
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.) 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 bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g 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 Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 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.) 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.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 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 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 pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	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: 2370.14 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 397.50 g; W tym cukry: 148.29 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.00 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: 1789.96 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 263.46 g; W tym cukry: 34.80 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 9.35 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka drobowa łopatkowa wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 250 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g			Nektarynka 120 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Szynka pieczona, łopatkowa 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, łopatkowa 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 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, łopatkowa 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 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatkowa 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, łopatkowa 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatkowa 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 pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatkowa 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	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> .)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> .)	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> .)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	Wartość energetyczna: 2232.88 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2072.73 kcal; Białko ogółem: 47.22 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 1.41 g;	Wartość energetyczna: 2204.73 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2181.04 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1914.67 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1908.82 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2037.57 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 246.07 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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) Arbuz 150 g Salata strzępiasta czerwona 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) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzępiasta czerwona 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) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzępiasta 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 twarożkiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 5g, twarożek 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Dżem 30 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) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	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) Banan 100 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR)
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z szynką i salata (chleb 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 i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
		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: 2371.03 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 123.36 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 6.25 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: 1820.79 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 260.00 g; W tym cukry: 30.72 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.75 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	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) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarówek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarówek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	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	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 Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 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 Kompot owocowy* 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 Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE)	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 Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki młode gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g			Banan 200 g	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, twarówek 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
	Kolejca	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) 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 Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 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.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 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: 2078.76 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; W tym cukry: 118.17 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.20 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: 1787.07 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 270.61 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.22 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-08-11 niedziela	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	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) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g	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) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 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) Twarożek 60 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Roszponka 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) Twarożek 60 g (MLE) Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Roszponka 10 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-08-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. (bez soli i pieprzu) 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami bez pieprzu () 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami bez pieprzu () 150 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane () 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-08-11 niedziela	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) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	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) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	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 łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	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.) 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	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) Banan 100 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Sałata zielona 20 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2688.43 kcal; Białko ogółem: 134.54 g; Tłuszcz: 101.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2122.73 kcal; Białko ogółem: 50.99 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 2149.08 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2551.15 kcal; Białko ogółem: 137.76 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 302.72 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.22 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: 1888.69 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 282.80 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2349.37 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 115.95 g; Kw. tł. nasy.: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 208.68 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 8.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 70 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml				Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Wielowarzywna 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.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna 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.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Wielowarzywna 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.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Wielowarzywna 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.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna 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.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna 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.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna 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 Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	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 pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolejca	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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczynko chrupkie, kefir(pieczynko 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: 2097.84 kcal; Białko ogółem: 33.92 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 1.01 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: 2160.37 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2081.52 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2003.66 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.38 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 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/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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 JĘCZ) Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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 JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g
			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 PSZ, JAJ) Pieczeń rzymska drobiowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ, JAJ) Pieczeń rzymska drobiowa (bez pieprzu) 80 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 Kompot owocowy* 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 PSZ, JAJ) Pieczeń rzymska drobiowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 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 PSZ, JAJ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ) Pieczeń rzymska drobiowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU PSZ, JAJ) Klopsiki drobiowy z udźca (bez glutenu) 90 g (JAJ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
					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 twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Ogórek świeży 70 g Sałata 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
			Drożdżówka mini 50g 36 g (GLU PSZ, JAJ)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
				Wartość energetyczna: 2398.98 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 119.91 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2269.72 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; W tym cukry: 32.65 g; Błonnik pok.: 46.52 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1863.14 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; W tym cukry: 31.57 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1985.79 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 236.04 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cieź.	
2024-08-14 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 pełnoziarnisty 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		Biskopki 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 sałatą (chleb pełnoziarnisty 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* 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 sałatą (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 pełnoziarnisty 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
	Kolejca	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>) 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 Dżem 25 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 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 b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 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 sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2709.94 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 428.16 g; W tym cukry: 137.49 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2383.75 kcal; Białko ogółem: 49.79 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 395.05 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 1.68 g;	Wartość energetyczna: 2701.28 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 463.07 g; W tym cukry: 153.37 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2574.31 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 408.37 g; W tym cukry: 138.94 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2128.62 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2007.62 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2057.26 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 235.15 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cieź.	
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR. .) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ. .) 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 sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR. .) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ. .) Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR. .) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ. .) Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ. .) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR. .) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ. .) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR. .) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR. .) Mix sałat 10 g Pomidor 100 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Banan 200 g		Kefir 2% tt 200 ml (MLE .)		Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE .) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Sałata zielona z kefirem 130 g (MLE .) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE .) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Sałata zielona z kefirem 130 g (MLE .) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ .) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ .) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ .) Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE .) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ .) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g			Banan 200 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT. .)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE .) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE .)
	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 łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR. .) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR. .) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	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 łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR. .) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE .) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE .) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE .) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR. .) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR. .) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE .)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE .)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE .)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT. .)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE .)
		Wartość energetyczna: 2121.68 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 106.87 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1971.32 kcal; Białko ogółem: 44.78 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 320.10 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sól: 2.04 g;	Wartość energetyczna: 2124.63 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; W tym cukry: 111.31 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2195.03 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 111.03 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2009.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1785.98 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 240.55 g; W tym cukry: 25.27 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 1776.63 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 213.32 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cieź.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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	Płatki 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 JĘCZ.) 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 JĘCZ.) 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 ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Maślanka 200 ml (MLE.)	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
2024-08-16 piątek	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.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, 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.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinał 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.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinał 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.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinał 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 oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* 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
Kolejca	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 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 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 b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 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 pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	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: 1687.89 kcal; Białko ogółem: 77.14 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 253.47 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1957.24 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 231.94 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopátka 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 (j) 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, łopátka 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, łopátka 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, łopátka 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, łopátka 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, łopátka 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 ŚN	Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 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
2024-08-17 sobota	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (j) 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (j) 100 g Kompot owocowy* 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 (j) (bez soli i pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) (j) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (j) 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (j) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (j) 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (j) 100 g Kompot owocowy* 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 (j) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (j) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) (j) 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) (j) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem (j) 100 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) (j) 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (j) 100 g Kompot owocowy* 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 sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c (j) 100 g (MLE)	
2024-08-17 sobota	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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) (j) 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) (j) 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) (j) 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 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: 2074.59 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 311.42 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.55 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-08-18 niedziela	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/skórki 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 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/skórki 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/skórki 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>) Ser żółty 50 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/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 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 pełnoziarnisty 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 Kompot owocowy* 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)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa 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 Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa 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 (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	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 Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* 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 pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 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 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 (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Jabłko b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) 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.) 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) 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 pełnoziarnisty 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/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Pieczony chrupkie, kefir(pieczwo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2032.47 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 94.12 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.22 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: 1746.21 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 240.31 g; W tym cukry: 31.27 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 7.03 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,