

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Rozszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rozszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Rozszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Rozszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Banan 100 g Rozszponka 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biskopto b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml		Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka50g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos koperkowy* (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli) ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 200 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</b> )				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 25g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> )
		Wartość energetyczna: 2499.95 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2267.53 kcal; Białko ogółem: 46.60 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 364.61 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 2295.79 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2302.51 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1934.42 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 275.37 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1868.75 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 274.43 g; W tym cukry: 35.13 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1832.44 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 230.70 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-09-17 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) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Ogórek świeży 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU, PSZ) Szynka wędzona gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU, PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU, PSZ) Szynka wędzona gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU, PSZ) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU, PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU, PSZ) Szynka wędzona gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU, PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU, PSZ, MLE)	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU, PSZ) Szynka wędzona gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU, PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU, PSZ) Bitka z szynki wędzowanej 80 g (GLU, PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU, PSZ) Szynka wędzona gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU, PSZ) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU, PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU, PSZ) Szynka wędzona gotowana 90 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 25g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 25g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wędzowanego 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wędzowanego 25 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wędzowanego 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wędzowanego 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wędzowanego 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wędzowanego 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wędzowanego 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banana 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Banana 1 szt. 1 szt				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)
		Wartość energetyczna: 2364.39 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 368.12 g; W tym cukry: 118.74 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2510.76 kcal; Białko ogółem: 52.88 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 410.67 g; W tym cukry: 135.55 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 0.95 g;	Wartość energetyczna: 2379.82 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 132.44 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2290.13 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 119.93 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2123.00 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2062.88 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g; W tym cukry: 30.33 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1884.09 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 223.36 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-09-18 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Masało extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z makiem/p b/c 300 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z makiem/p b/c 300 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Brzoskwinia 100 g Rukola 10 g
		Galaretką o smaku truskawkowym 150 g				Brzoskwinia 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu i bez soli) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Banan 100 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ.</b> )		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2461.56 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2077.24 kcal; Białko ogółem: 48.84 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 1.27 g;	Wartość energetyczna: 2428.90 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2201.83 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1916.57 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 275.56 g; W tym cukry: 42.89 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1940.13 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1978.29 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 247.46 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 6.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> , Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> , Miód (25g) 2 szt Banan 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ,		Kanapka z szynką i sałata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta ( ) 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta ( ) 150 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki ( ) 200 g ( <u>MLE</u> , Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta ( ) 150 g Sałata zielona z olejem 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Sałata zielona z olejem 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona z olejem 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki ( ) 200 g ( <u>MLE</u> ,	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 70 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb 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> , Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ</u> , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Pieczyczo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <u>MLE</u> ,
		Wartość energetyczna: 2418.84 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 423.04 g; W tym cukry: 110.72 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2337.61 kcal; Białko ogółem: 47.97 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 413.52 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 2607.55 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 457.06 g; W tym cukry: 125.52 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2170.55 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 366.26 g; W tym cukry: 108.62 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1928.44 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2115.41 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; W tym cukry: 29.53 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2059.28 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 242.96 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sliwka 180 g Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g
II ŚN		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Kanapka z jajkiem i salata ( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, salata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g ( <u>MLE.</u> )	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ, RYB.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Jabłko 150 g			Sliwka 180 g		Warzywa po grecku (bez cukru i pieprzu) ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kanapka z wędliną i salata. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, wędlina 50g, salata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
Kolacja	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml Pomidor 70 g Roszonka 10 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 150 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i salata ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i salata ( chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z szynką i salata ( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2397.61 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2159.63 kcal; Białko ogółem: 54.25 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 1.94 g;	Wartość energetyczna: 2526.17 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 423.71 g; W tym cukry: 107.02 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2247.62 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1994.01 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 281.13 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2161.03 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1956.72 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 224.25 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Banan 100 g Sałata zielona 20 g
			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Kanapka z szynką i sałata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Karczuszka 80 g Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Mus z jabłek ( ) z/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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałata ( chleb mieszany pszenno- żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
	PN	Wartość energetyczna: 2330.61 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 100.87 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2278.37 kcal; Białko ogółem: 45.32 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 124.41 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 1.67 g;	Wartość energetyczna: 2256.21 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 382.40 g; W tym cukry: 128.38 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2200.65 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2205.21 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2059.85 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2053.53 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 233.81 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Mix салат 10 g
			Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-09-22 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) ( ) 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
			Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)		Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-09-22 niedziela	Kolejaje	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE) Banan 100 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL)
		Wartość energetyczna: 2761.84 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 100.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2409.65 kcal; Białko ogółem: 47.77 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 2.32 g;	Wartość energetyczna: 2129.25 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2481.50 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 264.18 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1853.38 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 269.62 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2306.91 kcal; Białko ogółem: 128.19 g; Tłuszcz: 104.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 222.74 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g (MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g (MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g (MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g (MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy. ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Banan 200 g	Surówka z marchwi z olejem ( ) b/c 200 g	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, salata 10g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) b/c 100 g
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Banana 100 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( może zawierać: MLE.)				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2413.85 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2244.96 kcal; Białko ogółem: 42.38 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 118.96 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 1.34 g;	Wartość energetyczna: 2408.40 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 416.58 g; W tym cukry: 111.74 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2335.81 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 135.50 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2154.44 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2242.53 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 43.01 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2075.24 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 257.32 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 5.80 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Rukola 10 g Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papryka świeża 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLUPSZ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g (GLUPSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) (bez soli) 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu i soli) 60 g (GLUPSZ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem (bez soli) ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Podplomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g (GLUPSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLUPSZ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banana 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g (GLUPSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLUPSZ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g (GLUPSZ)	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLUPSZ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banana 200 g		Banana 200 g		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Salata wiosenna ( ) 100 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Salata wiosenna ( ) 100 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Jabłko 150 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( MLE, GLU OW.)				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2359.42 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; W tym cukry: 117.94 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2123.29 kcal; Białko ogółem: 54.67 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 2.15 g;	Wartość energetyczna: 2267.05 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 386.87 g; W tym cukry: 139.82 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2188.40 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 124.00 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2060.81 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1710.07 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 264.50 g; W tym cukry: 26.60 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1964.87 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 212.10 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 7.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Ziemiaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemiaczana (bez soli) ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu i soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Ziemiaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ziemiaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemiaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemiaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemiaczana ( ) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarogiem i pomidorem(chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g,twarożek 40g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 40 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka ( ) 70 g (GOR.) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Brzoskwinia 100 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	Wartość energetyczna: 2651.05 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 406.80 g; W tym cukry: 116.22 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2367.64 kcal; Białko ogółem: 46.05 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 119.18 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 1.13 g;	Wartość energetyczna: 2593.96 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 429.70 g; W tym cukry: 137.98 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2565.52 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 393.85 g; W tym cukry: 116.88 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2064.31 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2024.40 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2029.96 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> , Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> , Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek ( ) z/c 50 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> , Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> , Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> , Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> , Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> , Jabłko 150 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ,			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ,	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> , Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Sos boloński ( ) -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Sos boloński ( ) -dieta (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli) * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Sos boloński ( ) -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Sos boloński ( ) -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Budyń z wiązownicy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> , Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> , Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g			Gruszka 1szt. 150 g	Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata zielona 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> , 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 ( <b>MLE</b> , Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> , 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 ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> , 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 ( <b>GLU PSZ</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> , 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 ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Pasztet z fasoli ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> , 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 ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> , Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> ,				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2275.83 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2156.99 kcal; Białko ogółem: 50.55 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2293.35 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2124.67 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2315.43 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 48.65 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1968.47 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1943.71 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 221.46 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-09-27 piątek	Śniadanie	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) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 20 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g			Banan 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 40g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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 Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2654.42 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 433.70 g; W tym cukry: 120.25 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2225.87 kcal; Białko ogółem: 45.50 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 372.15 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 2.06 g;	Wartość energetyczna: 2452.88 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 414.88 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2425.37 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 401.52 g; W tym cukry: 117.35 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1892.39 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 262.47 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1698.74 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 43.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 261.27 g; W tym cukry: 37.73 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1948.04 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 243.16 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko pieczone 150 g		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli i pieprzu) ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone (bez soli) ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> )	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT.</u> )
	Wartość energetyczna: 2322.07 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2195.54 kcal; Białko ogółem: 45.88 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2343.20 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 109.59 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2191.22 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 111.45 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2019.63 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2045.73 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2064.59 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 257.65 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 40 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kalařepa 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kalařepa 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )		Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )		Kanapka z szynką i sałatką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 50 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Sos własny ( ) (bez pieprzu i soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Schab gotowany (bez pieprzu) 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</b> )			Jabłko 150 g	Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałatką (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ</b> .)				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2484.07 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 379.84 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2150.44 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 1.89 g;	Wartość energetyczna: 2333.00 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1906.12 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 291.23 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 1972.83 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1862.44 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 266.48 g; W tym cukry: 30.14 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1965.31 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 236.56 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.82 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,