

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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.	
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Jabłka prażone b/c 50 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
		Galaretką o smaku cytrynowym 150 g				Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu i soli) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 40g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Banan 100 g
		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2291.00 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2177.17 kcal; Białko ogółem: 50.85 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2457.36 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2343.47 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2175.19 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1997.91 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 34.78 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1903.22 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 231.08 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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.	
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Poledwica Sopotka Masło extra 82% 10 g (MLE) więprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g
			Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Sałatka wiosenna () 100 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) 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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Banan 100 g Sałata wiosenna () 70 g Sałata zielona 20 g
			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2341.01 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2236.92 kcal; Białko ogółem: 47.72 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 2379.16 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 408.04 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2209.77 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1962.73 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 294.84 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1886.29 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1973.90 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 241.59 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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.	
2024-09-04 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 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.) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
		II ŚN	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-09-04 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 200 g (MLE, SO2.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 100 g (MLE, SO2.)
2024-09-04 środa	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Banana 100 g Salata zielona 20 g Ogórek świeży 70 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2493.87 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 389.61 g; W tym cukry: 129.58 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2162.79 kcal; Białko ogółem: 44.91 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 350.28 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 2445.80 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 415.77 g; W tym cukry: 147.72 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2354.47 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 376.57 g; W tym cukry: 129.70 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1947.07 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 273.87 g; W tym cukry: 30.08 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 1876.40 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 284.14 g; W tym cukry: 33.92 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1917.83 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 228.23 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 8.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	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>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g
II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 250 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Jabłko 150 g			Nektarynka 120 g		Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa b/c 250 ml
Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MOŻE ZAWIERAĆ: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MOŻE ZAWIERAĆ: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MOŻE ZAWIERAĆ: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MOŻE ZAWIERAĆ: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MOŻE ZAWIERAĆ: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g 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 pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MOŻE ZAWIERAĆ: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MOŻE ZAWIERAĆ: MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2232.88 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2072.73 kcal; Białko ogółem: 47.22 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 1.41 g;	Wartość energetyczna: 2204.73 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2181.04 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1914.67 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1908.82 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2037.57 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 246.07 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzebiasta czerwona 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		Arbuz 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, salata 5g, twaróg 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2496.08 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2311.99 kcal; Białko ogółem: 45.24 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 2.39 g;	Wartość energetyczna: 2445.83 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 406.88 g; W tym cukry: 122.48 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2364.96 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; W tym cukry: 118.70 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2030.57 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 280.53 g; W tym cukry: 55.40 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1895.59 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 278.70 g; W tym cukry: 29.84 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1792.56 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 214.46 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z twarogiem i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g		Brzoskwinia 150 g	Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g (SEL.)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2511.88 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; W tym cukry: 130.23 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2268.38 kcal; Białko ogółem: 50.39 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 2.44 g;	Wartość energetyczna: 2195.54 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2384.92 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 105.43 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2339.62 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 36.71 g; Błonnik pok.: 50.38 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1903.85 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2273.57 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 6.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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.	
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Papryka konserwowa 70 g Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Roszponka 10 g
			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysiwka (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. (bez soli i pieprzu) 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami bez pieprzu () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami bez pieprzu () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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 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, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Banan 100 g Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g
			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	Wartość energetyczna: 2718.85 kcal; Białko ogółem: 139.12 g; Tłuszcz: 95.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2171.25 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 2.34 g;	Wartość energetyczna: 2179.50 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 42.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 378.09 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2580.71 kcal; Białko ogółem: 141.67 g; Tłuszcz: 42.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2347.80 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 272.84 g; W tym cukry: 28.03 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1919.11 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 300.35 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2342.39 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 110.14 g; Kw. tł. nasy.: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 216.88 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 8.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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.	
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 70 g Śliwka 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Śliwka 120 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z serem żółtym (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g 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 papryki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g 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 z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 70 g Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2281.81 kcal; Białko ogółem: 76.23 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 371.67 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2096.54 kcal; Białko ogółem: 35.43 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 366.89 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 1.14 g;	Wartość energetyczna: 2374.11 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 426.81 g; W tym cukry: 119.88 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2160.22 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2040.23 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2009.12 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; W tym cukry: 37.02 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2081.14 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 235.16 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Banan 200 g	Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarożkiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE)
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2305.49 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2106.09 kcal; Białko ogółem: 50.47 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 17.22 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 2174.99 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2404.82 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 379.68 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2196.96 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; W tym cukry: 27.48 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1917.28 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; W tym cukry: 28.34 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1967.64 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 230.13 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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.	
2024-09-11 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 130 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z jogurtem 50 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	PN			Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Pieczyczo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2408.26 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 389.99 g; W tym cukry: 124.88 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2141.50 kcal; Białko ogółem: 49.23 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 105.56 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 2411.21 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 412.87 g; W tym cukry: 130.22 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2305.61 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 382.18 g; W tym cukry: 127.11 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1917.31 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1810.12 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; W tym cukry: 33.82 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1838.65 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 228.19 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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.	
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</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 dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Mix салат 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 dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Mix салат 10 g Banan 100 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Banan 200 g		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,		Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Filet z kurczaka gotowany 80 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> , Jabłko pieczone 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Filet z kurczaka gotowany 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Sos jarzynowy (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Filet z kurczaka gotowany 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u> , Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g			Banan 200 g	Jabłko pieczone 150 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarog 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u> ,
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Pasztet z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasztet z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> ,	Kanapka z szynką i sałatą. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,
	Wartość energetyczna: 2443.81 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g; W tym cukry: 118.60 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2261.20 kcal; Białko ogółem: 48.79 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 1.67 g;	Wartość energetyczna: 2435.15 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 412.62 g; W tym cukry: 133.58 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2529.43 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 121.98 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2286.24 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1931.34 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 293.86 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1978.30 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 228.59 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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.	
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Twarożek 60 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 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.) Szynka Premium konserwowa, wiewprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Pomidor 70 g Śliwka 120 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Maślanka 200 ml (MLE)		
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 200 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 200 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 50 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru i bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (bez pieprzu) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g			Śliwka 120 g	Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 40g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczyczo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2462.70 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 391.93 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2189.96 kcal; Białko ogółem: 46.14 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 2.22 g;	Wartość energetyczna: 2424.03 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 413.47 g; W tym cukry: 120.80 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2196.67 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 356.51 g; W tym cukry: 123.03 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1982.20 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 269.50 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1765.67 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1966.10 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 239.91 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 7.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rukola 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Pomidor 70 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa () (bez soli i pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)
	Wartość energetyczna: 2232.50 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 335.86 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2181.18 kcal; Białko ogółem: 49.72 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 1.29 g;	Wartość energetyczna: 2363.45 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 398.04 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2103.87 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2006.61 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2034.02 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; W tym cukry: 47.92 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1858.20 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 218.63 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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.	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g
			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) (bez soli) * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 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>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczywo chrupkie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
PN	Wartość energetyczna: 2107.27 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2067.98 kcal; Białko ogółem: 50.69 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 2145.77 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2003.36 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2008.71 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 255.08 g; W tym cukry: 36.69 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1821.01 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 259.01 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2043.79 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 227.11 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 6.71 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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