

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Jabłka prażone b/c 50 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Jabko 150 g
		Galaretką o smaku cytrynowym 150 g				Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-09-30 poniedziałek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE)		Kanapka z twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 40g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-09-30 poniedziałek	Kolejaje	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (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.) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 100 g
		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	
	Wartość energetyczna: 2316.63 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 362.97 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2029.64 kcal; Białko ogółem: 43.75 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sól: 1.63 g;	Wartość energetyczna: 2413.19 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 400.53 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2371.53 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2183.06 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; W tym cukry: 33.79 g; Błonnik pok.: 48.54 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2043.74 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1917.17 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 231.06 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 8.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.		
2024-10-01 wtorek	II ŚN	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 Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor ki 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 Pomidor ki 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Jabko 150 g Pomidor ki koktajlowe 70 g
			Jabko pieczone 150 g			Jabko 150 g	Jabko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-10-01 wtorek	PD	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 Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, 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 Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	
			Jabko 150 g		Jabko 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		
2024-10-01 wtorek	PN	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 25 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 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) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 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) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Banan 100 g Rzodkiew biała 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.)	Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
			Wartość energetyczna: 2349.46 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2241.15 kcal; Białko ogółem: 49.85 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 380.27 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 1.81 g;	Wartość energetyczna: 2387.61 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 406.64 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2190.80 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 1950.31 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1894.74 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 293.05 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1919.60 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 223.88 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt	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 салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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 салат 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 салат 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 салат 10 g Pomidor 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 салат 10 g Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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 (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 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.) Surówka z marchwi i chrzanzu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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.) 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 chrzanzu z olejem b/c () 200 g (MLE, SO2.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i chrzanzu z olejem b/c () 100 g (MLE, SO2.)
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.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) 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 Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL.) 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.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) 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.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Banana 100 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 70 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2552.53 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; W tym cukry: 132.14 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2233.64 kcal; Białko ogółem: 43.13 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 113.46 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 2504.46 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 421.09 g; W tym cukry: 150.28 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2407.53 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 380.32 g; W tym cukry: 130.76 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2000.13 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; W tym cukry: 31.14 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 1935.06 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; W tym cukry: 36.48 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1970.89 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 231.97 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-10-03 czwartek	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>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml 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>) 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	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb 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 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 300 ml 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>)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Cateringowa b/c 250 ml	
	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 w p 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>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g			Śliwka 120 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 100 g
	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>)	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2293.54 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2133.39 kcal; Białko ogółem: 48.64 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 1.64 g;	Wartość energetyczna: 2265.39 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2239.93 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1973.56 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1969.48 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1944.00 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 226.32 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 7.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięz.	
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Śliwka 120 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzebiasta czerwona 10 g
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Śliwka 120 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, salata 5g, twarożek 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, 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) Szynka debowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g 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) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Banan 100 g Salata zielona 20 g
		PN	Drożdżówki mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2507.83 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 376.50 g; W tym cukry: 92.85 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 6.68 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: 2489.59 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 408.07 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2359.52 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1993.12 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 270.62 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 1939.35 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 279.89 g; W tym cukry: 31.10 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1804.31 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 215.72 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 6.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	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, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) 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, ZYT, 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, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) 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, ZYT, 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, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) 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		Biskopki b/m 30 g (GLU, PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki 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 Banan 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, ZYT.) 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.) 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, ZYT.) 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 kiszony 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, ZYT.) 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, ZYT.)
	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: 2334.02 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 35.21 g; Błonnik pok.: 50.23 g; Sól: 8.58 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: 2184.32 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 6.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
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 (MLE.) Rozspanka 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 Rozspanka 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.) Rozspanka 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.) Rozspanka 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 Rozspanka 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 Rozspanka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser zółty 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.) Rozspanka 10 g
	II ŚN	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.)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 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 Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 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
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
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 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, MLE.) 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
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 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: 2109.31 kcal; Białko ogółem: 45.15 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 2.26 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: 86.23 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: 50.19 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-10-07 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 25 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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	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 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 kiszony 70 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 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 kiszony 70 g Sliwka 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Sliwka 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 Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) 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.)	Biszkopity 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 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzynny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczywo chrupkie żytnie, 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: 2154.62 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; W tym cukry: 95.00 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2034.63 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 290.84 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 7.89 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: 1986.29 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 214.62 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięz.	
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Jabko 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.)		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 Banan 200 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 Galaretką 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 (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU 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.) Klopsień 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 twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z 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) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 70 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 bezglutenowy 100 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL.) 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) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) 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) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.)	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) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) 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) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Banana 100 g Sałata zielona 20 g
	PN		Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> 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: 2334.13 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 355.77 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2248.71 kcal; Białko ogółem: 51.34 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 381.39 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 1.38 g;	Wartość energetyczna: 2203.63 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2427.86 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 381.62 g; W tym cukry: 114.20 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2161.50 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; W tym cukry: 26.94 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1945.92 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; W tym cukry: 28.98 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1996.28 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 233.65 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięz.	
2024-10-09 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 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.) 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 JECZ.) 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	Biskopki 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	Grycikowa () 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.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grycikowa (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.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grycikowa () 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	Grycikowa () 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	Grycikowa () 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	Grycikowa () 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.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grycikowa () 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 mieszany pszenno-żytni 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.)
		Wartość energetyczna: 2445.14 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 395.13 g; W tym cukry: 126.45 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2200.32 kcal; Białko ogółem: 50.05 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 108.73 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 1.66 g;	Wartość energetyczna: 2448.09 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 43.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 418.01 g; W tym cukry: 131.79 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.52 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: 1829.09 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 281.49 g; W tym cukry: 34.86 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 1749.40 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 209.22 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-10-10 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 dodatkiem 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 JECZ.</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 dodatkiem 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 JECZ.</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 dodatkiem 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 JECZ.</u>) Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Banana 100 g Pomidor 70 g
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Banana 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>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml 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>) 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 () 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 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	Banana 200 g		Banana 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, twarożek 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>) Paszтет 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>) Paszтет 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>) 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 mieszany pszenno-żytni 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>)
		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: 2552.53 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 121.19 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2309.34 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 6.96 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-10-11 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, GLU ŻYT.) 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 Gruszka 1szt. 150 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) 80 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) 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 (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 (Dorsz) 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			Gruszka 1szt. 150 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 bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE.) 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.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, 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.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 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.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 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 żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2496.55 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 393.10 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2211.06 kcal; Białko ogółem: 45.53 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 364.74 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 2523.99 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 414.63 g; W tym cukry: 121.64 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2324.83 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 128.16 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2016.05 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 270.67 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1865.63 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 273.64 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1938.89 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 229.66 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) 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, S02) 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)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () (bez soli i pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surowka z selerą z jogurtem () 100 g (MLE, SEL)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surowka z selerą z jogurtem () 100 g (MLE, SEL) Sałatka 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 JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka 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 JECZ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL)
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Budyn' o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surowka z marchwi b/c () 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL)	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 (MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	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 (MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL)	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 (MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	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 (MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 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 Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (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 (MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2300.58 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2309.18 kcal; Białko ogółem: 48.86 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 393.82 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 1.26 g;	Wartość energetyczna: 2431.53 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 416.81 g; W tym cukry: 111.66 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2245.58 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2028.96 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.29 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: 1898.22 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-10-13 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
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Kanapka z jajkiem i sałata (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 Cukinia pieczona z olejem* 100 g Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	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>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 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>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g 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 Cukinia pieczona z olejem* 100 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
	PD	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, 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 Jabłko 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>) 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
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	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: 2057.23 kcal; Białko ogółem: 48.79 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; W tym cukry: 94.66 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 1.65 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: 1954.54 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 208.14 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 6.63 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,