

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Jabłka prażone b/c 50 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pelnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Biskvoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pelnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>)	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pelnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pelnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
		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: 2130.31 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2007.89 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1980.97 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 229.71 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.	
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rozspanka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Rozspanka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Rozspanka 10 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Rozspanka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Rozspanka 10 g Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	
	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) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Sałata z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) 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) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 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) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Banan 100 g Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 20 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Pieczyczo 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: 1949.76 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1892.84 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 293.57 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1952.23 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 223.91 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 5.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA Z ogr.latw.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopalka 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka pieczona, łopalka 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopalka 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopalka 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, łopalka 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, łopalka 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	Chleb pelnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopalka 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Kefir 2% tt 200 ml (MLE)	
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) Kompotowocowy* 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) Kompotowocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem ()-dieta/b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	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 chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta/b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 200 g (MLE, SO2)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 100 g (MLE, SO2) Chleb pelnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 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 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) Pomidor b/skórki 70 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 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) 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 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 pelnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 70 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Chleb pelnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g
	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: 1990.43 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 270.55 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1916.96 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1986.16 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 225.56 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczy	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.	
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka drobowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Papryka świeża 70 g Salata 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) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami* (bez soli)* 250 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g			Śliwka 120 g	Jabłko pieczone 150 g	Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 5 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, 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) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Banan 100 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLUPSZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)	
		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: 1973.01 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 289.72 g; W tym cukry: 39.89 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1968.93 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1986.24 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 225.85 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA Z ogr.latw.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 20 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (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 JE CZ.) 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 JE CZ.) 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 JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb pelnoziarnisty 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	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pelnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 5 g
	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 oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* 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 oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretkajogurtowa 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 oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretkajogurtowa 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 oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompotowocowy* 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 oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	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 (bukiet jarzyn oprószone z olejem) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* 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 oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* 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)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Chleb pelnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor b/śkórki 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 dębowa/łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/śkórki 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/śkórki 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/śkórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45g (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	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Przecier owocowyjablko-truskawka 120g 1szt (może zawierać: MLE)		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pelnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
		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: 1992.57 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 271.13 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1877.75 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 269.79 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1876.09 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 216.84 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 6.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszlet drobiowo-wp z warzywami*dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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 Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszlet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszlet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszlet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banana 100 g Salata zielona 20 g
		II ŚN	Biszkoptyb/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	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 Kompotowocowy* z/c 300 ml Banana 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 Kompotowocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE)	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 Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g (MLE, SEL.) 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/c 300 ml
		PD	Banana 200 g		Banana 200 g	Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g (SEL.)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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 Salata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2511.88 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; W tym cukry: 130.23 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2268.38 kcal; Białko ogółem: 50.39 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 2.44 g;	Wartość energetyczna: 2195.54 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2503.92 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; W tym cukry: 132.28 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2306.62 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 48.53 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1868.04 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2185.73 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 261.13 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 5.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 70 g Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pelnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Gryskowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami bez pieprzu () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami bez pieprzu () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pelnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pelnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
		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: 2347.25 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; W tym cukry: 28.70 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1918.56 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2405.47 kcal; Białko ogółem: 139.28 g; Tłuszcz: 115.57 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 216.11 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.	
2024-11-04 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/śkórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/śkórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Sliwka 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml				Sliwka 120 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galarełka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 50 g		
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (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) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i papryki 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g
		Przecier owocowo-warzynny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
	PN	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: 2032.73 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1984.42 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2034.07 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 213.88 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g
			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sosz ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kompotowocowy* z cukinią pomarańczowym z owocami (z brzoszwinia w syropie i bananem) 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sosz ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kompotowocowy* z owocami (z brzoszwinia w syropie i bananem) 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sosz ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sosz ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sosz ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ, ŻYT, PSZ) Sosz ziołowy (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
				Banan 200 g	Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/śkórki 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) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL.) Pomidor b/śkórki 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/śkórki 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) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Banana 100 g Salata zielona 20 g
			Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	
		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: 2182.35 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 323.18 g; W tym cukry: 27.64 g; Błonnik pok.: 46.61 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1966.77 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 29.68 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2059.36 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 232.87 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN		Biszkopty/b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pelnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretkajogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretkajogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pelnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g
	Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pelnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir/pieczyczo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
		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: 1936.66 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1866.92 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1801.95 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 210.98 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 5.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.	
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Banan 100 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Banan 200 g		Kefir 2% tt 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Jabłko pieczone 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Banan 200 g		Banan 200 g	Jabłko pieczone 150 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 5 g	
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) 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) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2443.81 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 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: 2307.44 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1929.44 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2024.80 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 226.42 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cież.	
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wiewprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Pomidor 70 g Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 20 g
			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Maślanka 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wiewprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	
	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) Kompotowocowy* 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) 50 g (RYB) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g	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 oprószonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* 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) Kompotowocowy* b/c 300 ml
		Jabłko 150 g		Gruszka 1szt. 150 g	Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, SEL)	Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, SEL)	Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 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 koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 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 koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 g
			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wiewprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wiewprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	PN	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: 2337.81 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; W tym cukry: 128.43 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2015.14 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 271.42 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1921.17 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 275.52 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1981.12 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 229.20 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (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 z/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Pomidor 70 g
II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml 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.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Banan 200 g 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.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Gałaretka o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 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.) Surówka z selera z jogurtem () 100 g (MLE, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* 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)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka 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 (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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	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: 1975.91 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2032.12 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1893.05 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 227.15 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przys.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	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.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml				Maślanka 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior,brokuł) (bez soli)* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretkajogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Salata 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb 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) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir(pieczyczo chrupkie 25g, kefir 200ml,masło 5g) 1 szt (MLE)
		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: 2029.06 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 255.00 g; W tym cukry: 37.56 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1799.14 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 259.49 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1996.77 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 207.67 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 6.44 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,