

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzepiasta czerwona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Jabłka prażone b/c 50 g Salata strzepiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzepiasta czerwona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzepiasta czerwona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzepiasta czerwona 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 strzepiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzepiasta czerwona 20 g Jabłko 150 g
II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Galaretka o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2,5% tł 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 dodatkami białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	
Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy (bez pieprzu i soli)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.)	Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, 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 40 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 20 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 20 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 20 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 20 g (MLE, SEL, GOR.) Banan 100 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2422.00 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 378.30 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2216.36 kcal; Białko ogółem: 49.04 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 104.35 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 2.78 g;	Wartość energetyczna: 2409.18 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 97.20 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2444.69 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2149.29 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.50 g; W tym cukry: 30.92 g; Błonnik pok.: 50.43 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2021.13 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 32.20 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1998.51 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 230.60 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przysw.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 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 dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, 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.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Sałatka 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		
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Banan 100 g Pomidor 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 dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2349.51 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 376.67 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2241.20 kcal; Białko ogółem: 49.87 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 380.26 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 1.81 g;	Wartość energetyczna: 2387.66 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 406.63 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2185.13 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1956.89 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 286.97 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1892.89 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1959.34 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 214.75 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 5.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 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.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 50 g
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem (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 pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem (-)dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i chrznanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	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 chrznanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (-)dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Fasolka szparagowa z wody* 200 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i chrznanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Sałata 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.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 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 Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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.) 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/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) 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 (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 (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 (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2549.23 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 131.53 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2244.22 kcal; Białko ogółem: 43.62 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 112.86 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 2.07 g;	Wartość energetyczna: 2497.76 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 421.15 g; W tym cukry: 149.92 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2404.23 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 262.25 g; W tym cukry: 130.15 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 262.25 g; W tym cukry: 31.04 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1867.87 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; W tym cukry: 33.96 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1973.16 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 226.03 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łl.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 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 ziolami 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 makiem/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 ziolami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z makiem/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 ziolami 80 g (MLE) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z makiem/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) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Jabłko 150 g 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	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)			Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% t 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 dodatkami białka wieprzowego 50 g (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 Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g			Mandarynka 150 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	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego z dodatkami wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka 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 dodatkami białka wieprzowego z dodatkami wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka 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 dodatkami białka wieprzowego z dodatkami wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka 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% t.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego z dodatkami wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka 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 dodatkami białka wieprzowego z dodatkami wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka 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% t.) 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego z dodatkami wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałatka 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 dodatkami białka wieprzowego z dodatkami wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Banana 100 g
	PN	Mus owocowo-warzynny 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 dodatkami białka wieprzowego 25 g (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 dodatkami białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2266.59 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2117.07 kcal; Białko ogółem: 48.40 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2265.44 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2248.68 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 339.96 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1981.76 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 291.12 g; W tym cukry: 36.40 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1968.98 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 1986.26 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 224.50 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 7.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzepiasta 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 strzepiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzepiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 150 g Salata strzepiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzepiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzepiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzepiasta czerwona 10 g
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko 150 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 pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 5 g
2024-11-29 piątek	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 oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g 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
2024-11-29 piątek	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Banan 100 g Salata zielona 20 g
		PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 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	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: 2504.53 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2298.34 kcal; Białko ogółem: 45.28 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 2.39 g;	Wartość energetyczna: 2486.29 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 408.09 g; W tym cukry: 123.12 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2372.42 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; W tym cukry: 111.10 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2005.47 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 275.26 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1874.45 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 269.81 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1876.12 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 216.84 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 6.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banan 100 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Banan 200 g		Banan 200 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (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 (MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata 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 (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 (MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g
		Wartość energetyczna: 2529.18 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 373.79 g; W tym cukry: 129.81 g; Błonnik pok.: 33.77 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: 2212.84 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 111.92 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2521.22 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 387.56 g; W tym cukry: 131.86 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2293.74 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; W tym cukry: 35.20 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1885.34 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2173.40 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 254.19 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łl.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g (MLE) Rozspanka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Rozspanka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Rozspanka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Rozspanka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Rozspanka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Rozspanka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Rozspanka 10 g
		Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 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) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
2024-12-01 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysiwka (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 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) Sałata zielona 5 g	
2024-12-01 niedziela	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Banan 100 g Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
2024-12-01 niedziela	PN	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: 2119.42 kcal; Białko ogółem: 47.21 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 2.21 g;	Wartość energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 5.48 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: 1933.72 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 30.79 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łl.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.		
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata strzebiasta czerwona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata strzebiasta czerwona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata strzebiasta czerwona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata strzebiasta czerwona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Salata strzebiasta czerwona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata strzebiasta czerwona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzebiasta czerwona 20 g	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml						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 wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ., MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)						Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 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 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/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 70 g (MLE.) 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/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny 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 dodatkami 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 dodatkami 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.)	
		Wartość energetyczna: 2306.86 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2096.54 kcal; Białko ogółem: 35.43 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 366.89 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 1.14 g;	Wartość energetyczna: 2374.16 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 41.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 426.80 g; W tym cukry: 119.46 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2179.67 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 90.48 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2024.98 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1984.47 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2042.82 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 216.63 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g 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) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)			Banan 200 g	Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
		Przecier owocowy jabłko 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) 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
	PN	Wartość energetyczna: 2334.18 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; W tym cukry: 78.21 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: 2203.68 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 348.89 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2438.04 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 388.73 g; W tym cukry: 117.96 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 7.15 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: 1966.82 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 298.00 g; W tym cukry: 29.25 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2059.39 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 232.87 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-12-04 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopt b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Sałatką z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 200 g (GLU PSZ)	Sałatką z kapusty czerwonej z olejem b/c 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 (MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Banan 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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 (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 (MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		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: 2147.57 kcal; Białko ogółem: 46.32 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 121.18 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 1.59 g;	Wartość energetyczna: 2448.09 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 416.66 g; W tym cukry: 125.49 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.45 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: 101.20 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 276.80 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1866.92 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 282.82 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.45 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 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 салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 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 салат 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 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 салат 10 g Banana 100 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Banana 200 g		Kefir 2% tł 200 ml (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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* 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 Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* 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 () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* 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 wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD	Banana 200 g		Banana 200 g	Jabłko pieczone 150 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		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
	Wartość energetyczna: 2443.86 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 118.17 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2261.25 kcal; Białko ogółem: 48.81 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 1.67 g;	Wartość energetyczna: 2435.20 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 412.61 g; W tym cukry: 133.15 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2540.09 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; W tym cukry: 117.54 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1929.49 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 294.37 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2024.83 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 226.42 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g Jabłko 150 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 Roszponka 10 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.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 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.) Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wiewprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓJ.) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Roszponka 10 g
			Jogurt naturalny 2,5% tł 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, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata 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.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g	Kalaforowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)			Mandarynka 150 g	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 100 g (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 Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Jabłko 150 g Papryka świeża 70 g
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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, SÓJ, 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, SÓJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	PN	Wartość energetyczna: 2565.88 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 397.40 g; W tym cukry: 106.99 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2208.39 kcal; Białko ogółem: 45.01 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 2596.32 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 430.93 g; W tym cukry: 129.29 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2315.64 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; W tym cukry: 126.78 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2012.47 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1918.50 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1958.93 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 223.90 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łl.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek (z) z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Pomidor 70 g
		II SN	Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 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 (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) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* 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) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (MLE, SEL)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera z jogurtem () 100 g (MLE, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL)
		PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 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	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (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 (MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (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 (MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2300.63 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 353.27 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2309.23 kcal; Białko ogółem: 48.88 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 393.81 g; W tym cukry: 94.42 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 1.26 g;	Wartość energetyczna: 2431.58 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 416.80 g; W tym cukry: 111.23 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2245.63 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1975.96 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 283.07 g; W tym cukry: 38.51 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2032.17 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1893.08 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 227.14 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata 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 25 g Sałata zielona 20 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata 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 ziołami 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) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Sałata 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) Sałata zielona 5 g
2024-12-08 niedziela	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,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* 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,kalafor, brokuł) (bez soli)* 100 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, 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) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Cukinia pieczona z olejem b/c () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (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,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, 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
2024-12-08 niedziela	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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
	Wartość energetyczna: 2144.12 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł.nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2094.08 kcal; Białko ogółem: 50.02 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł.nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 1.65 g;	Wartość energetyczna: 2182.62 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł.nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2040.21 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł.nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 95.49 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2065.91 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł.nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 262.74 g; W tym cukry: 37.18 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1835.99 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł.nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2015.19 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł.nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 211.54 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.06 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,