

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.		
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Banan 100 g Salata zielona 20 g	
		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml							
	II ŚN								
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy gotowany z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	
		PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) 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 (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2447.32 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2103.81 kcal; Białko ogółem: 43.64 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 2253.36 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; W tym cukry: 96.15 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2208.54 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1913.45 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 269.95 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1760.73 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 263.77 g; W tym cukry: 35.92 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1917.05 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 233.23 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.cież.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzowana, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg 30 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzowana, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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 Premium konserwowa, wędzowana, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzowana, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzowana, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzowana, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Ogórek kiszony 70 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
		Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 20 g
II ŚN							
Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Blika z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
PD	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 20 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka () 50 g (SEL) Pomidor b/śkórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Banan 100 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 10 g
	Wartość energetyczna: 2387.75 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 371.36 g; W tym cukry: 120.22 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2607.64 kcal; Białko ogółem: 49.07 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 420.30 g; W tym cukry: 137.17 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 1.07 g;	Wartość energetyczna: 2403.18 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 393.56 g; W tym cukry: 133.92 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2275.28 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; W tym cukry: 117.82 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2128.85 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1973.72 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1982.32 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 221.51 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 17.37 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.	
2024-12-11 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLE, GLU, OW) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLE, 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) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 70 g 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) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Rukola 10 g	
	II ŚN	Galaretką o smaku truskawkowym 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 Graham 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	Grysiwka (bez soli) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU, PSZ, JAJ, JAJ) Sos jarzynowy (bez pieprzu i bez soli) () 100 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU, PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g	Grysiwka () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ, JAJ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU, PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Grysiwka () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ, JAJ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU, PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2, SO2) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU, PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysiwka () 200 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ, JAJ) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2, SO2) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)			Budyń o smaku waniliowym 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 półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 20 g Brokuł gotowany* 100 g
	Kolejacja	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) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 80 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL, SEL) Dżem 50 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) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 40 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL, SEL) Salata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.) 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) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 80 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL, SEL) Banan 100 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU, PSZ)	Mus -przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus -przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU, PSZ)	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2443.56 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 102.48 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2059.01 kcal; Białko ogółem: 46.80 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 1.23 g;	Wartość energetyczna: 2428.90 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2207.82 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1959.29 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1939.58 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2071.84 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 251.91 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.	
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Banana 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Banana 200 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowina 350 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowa (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia z dynią pieczone z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Banana 200 g		Banana 100 g	Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>)	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2543.04 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 390.96 g; W tym cukry: 114.21 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2372.30 kcal; Białko ogółem: 45.95 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 413.71 g; W tym cukry: 115.32 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 2583.24 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 411.84 g; W tym cukry: 131.10 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2347.61 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 363.99 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2184.03 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 44.91 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2122.88 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2115.49 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 245.53 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.	
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OWI</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10g Mandarynka 150g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OWI</u>) Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OWI</u>) Chleb Graham 75g (<u>GLU, PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10g Mandarynka 150g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb Graham 90g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Roszponka 10g Mandarynka 150g Kawa z mlekiem/p b/c 300g (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Roszponka 10g Mandarynka 150g Kawa z mlekiem/p b/c 300g (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150g Roszponka 10g
	II ŚN	Galarełka o smaku pomarańczowym z owocami 150g			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g
	Obiad	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. (l) 200g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku (l) 100g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) (l) 200g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 50g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100g (<u>GLU, PSZ</u>) Warzywa po grecku (l) 100g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Wafle ryżowe 30g	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku (l) 100g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150g (<u>MLE</u>)	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200g Pulpet z ryby (Dorsz) 80g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem (l) 100g Szpinak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU, PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. (l) 200g Pulpet z ryby (Dorsz) 80g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU, PSZ</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU, PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (l) 200 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 100g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90g (<u>JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU, PSZ</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Warzywa po grecku (l) 200g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10g Warzywa po grecku (bez cukru) (l) 100g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)	
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 20g Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70g Dżem 25g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 20g Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 20g Chleb Graham 75g (<u>GLU, PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20g Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Jabłko 150g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5g	Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10g
		Wartość energetyczna: 2517.64 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2145.19 kcal; Białko ogółem: 48.61 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 2673.38 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 435.65 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2474.61 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2161.03 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2054.19 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 298.45 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2052.71 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 218.81 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.cież.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Salata strzebiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 50 g Salata strzebiasta czerwona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Salata strzebiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Salata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Salata strzebiasta czerwona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol.kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 70 g Banan 100 g Salata strzebiasta czerwona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml			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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 100 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		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 10 g Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE) ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 8.04 g; 7.94 g;
	Wartość energetyczna: 2394.55 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2296.41 kcal; Białko ogółem: 46.44 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 116.01 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 2.06 g;	Wartość energetyczna: 2320.15 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 388.52 g; W tym cukry: 131.09 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2194.66 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2135.98 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1968.98 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1990.18 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 214.50 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.cież.
Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Mix sałat 10 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)		Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g
	Wartość energetyczna: 2761.84 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 100.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2409.70 kcal; Białko ogółem: 47.79 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 374.16 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 2.32 g;	Wartość energetyczna: 2129.30 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2545.97 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2420.23 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 98.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1875.07 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 269.52 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2366.02 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 109.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 222.25 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, I) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, I) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, I) Pomidor b/śkórki 70g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, I)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 20g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, I) Dżem 50g Pomidor b/śkórki 70g Salata zielona 20g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, I) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ, I) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, I) Pomidor b/śkórki 70g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, I)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, I) Chleb Graham 75g (GLU PSZ, I) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, I) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE, I) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, I) Salata zielona 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, I)	Chleb Graham 90g (GLU PSZ, I) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, I) Salata zielona 20g Pomidor 70g Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, I)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, I) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, I) Pomidor b/śkórki 70g Salata zielona 20g Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, I)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ, I) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, I) Salata zielona 20g Jabłko 150g Pomidor 70g
II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ, I) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, I) Pomidor 50g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, I) Makaron z tłuszczem 200g (GLU PSZ, I) Mus z jabłek () z/c 100g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE, I) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soi) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, I) Makaron z tłuszczem (bez soi) 200g (GLU PSZ, I) Mus z jabłek () z/c 100g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE, I) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, I) Makaron 200g (GLU PSZ, I) Mus z jabłek () z/c 100g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE, I) Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, I) Makaron 200g (GLU PSZ, I) Mus z jabłek () z/c 100g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE, I) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, I) Ryż na sypko z tłuszczem 200g Pulpet drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ, I) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, I) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100g (GLU PSZ, SEL, I) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, I) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ, JAJ, I) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, I) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100g (GLU PSZ, SEL, I) Marchew gotowana z olejem () 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, I) Ryż na sypko 100g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90g (JAJ, I) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (SEL, I) Kompotowocowy* b/c 300 ml
PD	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ, I)			Banan 200g	Surówka z marchwi z olejem () b/c 200g	Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () b/c 100g Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Pomidor 50g
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, I) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek homo. naturalny 80g (MLE) Pomidor b/śkórki 70g Salata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (MLE) Serek homo. naturalny 40g (MLE) Pomidor b/śkórki 70g Dżem 30g Salata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ, I) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek homo. naturalny 80g (MLE) Pomidor b/śkórki 70g Salata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidoriki koktajlowe 70g Chleb Graham 75g (GLU PSZ, I) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, I) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Serek homo. naturalny 80g (MLE) Salata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidoriki koktajlowe 70g Chleb Graham 90g (GLU PSZ, I) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek homo. naturalny 80g (MLE) Salata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, I) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE) Serek homo. naturalny 80g (MLE) Pomidor b/śkórki 70g Salata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidoriki koktajlowe 70g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ, I) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek homo. naturalny 80g (MLE) Banan 100g Salata zielona 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)				Chleb Graham 30g (GLU PSZ, I) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, I) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT, I) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, I) Salata zielona 5g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2481.32 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 410.47 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2284.33 kcal; Białko ogółem: 45.66 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 392.41 g; W tym cukry: 135.33 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 1.32 g;	Wartość energetyczna: 2416.77 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 415.75 g; W tym cukry: 110.02 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2403.28 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 413.70 g; W tym cukry: 147.54 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2090.14 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2018.43 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 43.80 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1957.18 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 225.67 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.cież.	
2024-12-17 wtorek	Sniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10g Pomidor b/skórki 70g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 20g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25g (MLE) Rukola 10g Mus z jabłek z/c 50g Pomidor b/skórki 70g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Rukola 10g Pomidor b/skórki 70g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Rukola 10g Papyrka świeża 70g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10g Papyrka świeża 70g Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE) Rukola 10g Pomidor b/skórki 70g Kawa z mlekiem/p b/c 300g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 10g Banan 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papyrka świeża 70g
			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Salata zielona 10g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml Banan 200g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200g Filet z kurczaka pieczony 80g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100g Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100g Filet z kurczaka pieczony 90g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100g (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml
PD		Banan 200g		Banan 200g		Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Surówka wykwinna z olejem b/c 100g
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70g Salata lodowa 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70g Dżem 25g Salata lodowa 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70g Salata lodowa 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100g Salata lodowa 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100g Salata lodowa 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70g Salata lodowa 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Jabłko 150g Salata lodowa 20g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g	Wartość energetyczna: 2352.77 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 117.15 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.90 g;
	Wartość energetyczna: 2155.54 kcal; Białko ogółem: 45.95 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 2.87 g;	Wartość energetyczna: 2260.40 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 386.92 g; W tym cukry: 139.03 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2265.56 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 118.52 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2302.28 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 304.45 g; W tym cukry: 32.50 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 1776.58 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 42.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; W tym cukry: 34.30 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2138.52 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 225.65 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.	
2024-12-18 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OWI</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 70g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 70g Salata zielona 20g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OWI</u>) Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 70g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OWI</u>) Chleb Graham 75g (<u>GLU, PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 70g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb Graham 90g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE</u>) Pomidor 70g Salata zielona 20g Kawa z mlekiem/p b/c 300g (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70g Salata zielona 20g Kawa z mlekiem/p b/c 300g (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150g Pomidor 70g Salata zielona 20g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10g		
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymiska wieprzowa 80g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200g (<u>GLU, JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g Kompotowocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymiska wieprzowa 80g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymiska wieprzowa 80g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymiska wieprzowa 80g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90g (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150g Twarożek 50g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z pomidorów i koperku 100g Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20g Dżem 40g Pomidor b/skórki 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20g Dżem 40g Pomidor b/skórki 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75g (<u>GLU, PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20g Salatka szwedzka () 70g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20g Pomidor b/skórki 70g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 30g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20g	Pieczewo chrupkie żytnie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2686.25 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 419.58 g; W tym cukry: 112.90 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2394.93 kcal; Białko ogółem: 48.85 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 401.11 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 1.10 g;	Wartość energetyczna: 2615.80 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 433.10 g; W tym cukry: 134.63 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2569.34 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 407.18 g; W tym cukry: 114.90 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2127.17 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 217.07 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2002.44 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 217.07 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 4.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.	
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 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) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g
		II ŚNI	Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)			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		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta (bez soli) 100 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokuł) * 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Budyń z wiązownicy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka wielowarstwowa z olejem b/c () 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
		PD	Jabłko pieczone 150 g			Mandarynka 150 g	Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g
	Kolejka		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) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb 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 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 fasoli () 80 g (GLU PSZ, JAJ) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g
			Wartość energetyczna: 2257.88 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2157.04 kcal; Białko ogółem: 50.57 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 2275.40 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 110.40 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2087.22 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2313.58 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; W tym cukry: 38.34 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1958.02 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.cież.	
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OWI) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Banana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Banana 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OWI) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 50 g Banana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OWI) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Povidła śliwkowe 50 g Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml				Mandarynka 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g
2024-12-20 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez soi) () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 50 g (RYB) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Surowka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB) Surowka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB) Surowka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL) Szynka gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Surowka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Sznajki gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	
		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 2% 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) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL)	
2024-12-20 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) 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 z koperkiem 80 g (JAJ, 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 białek z koperkiem 80 g (JAJ, 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Banana 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Woda mineralna niegazowana 250 ml	
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
2024-12-20 piątek	PN	Wartość energetyczna: 2592.75 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 116.79 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2213.74 kcal; Białko ogółem: 44.09 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 121.27 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 2572.70 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 411.28 g; W tym cukry: 138.39 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2441.62 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2002.47 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g; W tym cukry: 37.08 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1857.80 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 261.60 g; W tym cukry: 31.43 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1928.29 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 216.12 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 6.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.ciąż.	
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rozspanka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Rozspanka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/śkórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rozspanka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rozspanka 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rozspanka 10 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rozspanka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rozspanka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
			Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
2024-12-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli i pieprzu) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone (bez soli) () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g		
2024-12-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
		Przecier owocowy/jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
2024-12-21 sobota	PN	Wartość energetyczna: 2322.12 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 366.06 g; W tym cukry: 113.40 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2195.59 kcal; Białko ogółem: 45.90 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 370.83 g; W tym cukry: 101.53 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 2.39 g;	Wartość energetyczna: 2343.25 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; W tym cukry: 109.16 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2191.27 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 111.02 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2042.78 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 304.99 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2083.74 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2072.14 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 255.09 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo 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.cieź.	
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 40 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 70 g Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 300 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 50 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Sos własny () (bez pieprzu i soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Jabłko 150 g	Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2418.24 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2269.03 kcal; Białko ogółem: 50.54 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; W tym cukry: 121.42 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 2267.17 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1825.80 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 1997.64 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1883.94 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 274.02 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1937.49 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 221.05 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.40 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,