

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Banan 100 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml		Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )	Brokułowa z ryżem (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy* (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli) ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
	Wartość energetyczna: 2465.51 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2244.74 kcal; Białko ogółem: 46.57 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 358.92 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 1.08 g;	Wartość energetyczna: 2261.35 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2251.70 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 339.96 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2020.09 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 293.07 g; W tym cukry: 49.66 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1890.72 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 271.90 g; W tym cukry: 35.04 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1866.60 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 236.91 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytny 25 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa z makiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z makiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytny 75 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> )	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> )	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 200 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytny 30g, masło 5g, serek homo naturalny 50g, pomidor 25g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</b> )	Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, serek homo naturalny 50g, pomidor 25g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytny 25 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 75 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb mieszany pszenno- żytny 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2287.85 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2509.37 kcal; Białko ogółem: 56.97 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 405.62 g; W tym cukry: 126.46 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 1.21 g;	Wartość energetyczna: 2303.28 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 382.70 g; W tym cukry: 124.64 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2226.03 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; W tym cukry: 113.07 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2061.21 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 282.44 g; W tym cukry: 35.80 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2001.06 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; W tym cukry: 27.39 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1820.48 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 222.68 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 7.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Rukola 10 g
		II ŚN	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g			Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Grycikowa (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu i bez soli) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g
		PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2427.13 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2144.44 kcal; Białko ogółem: 48.81 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 1.27 g;	Wartość energetyczna: 2398.87 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 399.66 g; W tym cukry: 118.01 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2167.40 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1915.40 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 279.65 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1962.67 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1988.76 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 253.53 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przysw.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łl.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Banan 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ziemniaczana (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli) ( ) 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Pieczeń ryżowa wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 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 Sałata zielona 20 g
	PN		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb mieszany pszenno- żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Pieczyczo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2769.91 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 439.32 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2459.94 kcal; Białko ogółem: 54.16 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 397.88 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 1.18 g;	Wartość energetyczna: 2810.11 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 460.20 g; W tym cukry: 126.67 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2574.75 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; W tym cukry: 111.48 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2308.30 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 319.46 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 51.01 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2250.18 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 32.74 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2079.30 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 245.76 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Papryka konserwowa 70 g Salata zielona 20 g
II ŚN		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szcypior gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) i soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szcypior gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g ( <b>MLE.</b> )	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szcypior gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szcypior gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ, RYB.</b> ) Szcypior gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD					Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Warzywa po grecku (bez cukru i pieprzu) () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kanapka z wędliną i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, wędlina 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
Kolacja	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jabłko 150 g Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałata ( chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2280.13 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2140.43 kcal; Białko ogółem: 50.29 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 2.22 g;	Wartość energetyczna: 2388.50 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 402.32 g; W tym cukry: 100.83 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2098.33 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2044.48 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; W tym cukry: 53.92 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2080.62 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1896.65 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 213.08 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 7.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Banan 100 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-05-04 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-05-04 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Mus z jabłęk ( ) z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb mieszany pszenno- żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
	Wartość energetyczna: 2287.73 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 94.42 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2326.24 kcal; Białko ogółem: 56.59 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 105.24 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 1.80 g;	Wartość energetyczna: 2404.43 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2157.77 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2182.68 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 29.44 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2073.94 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2042.64 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 234.60 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 9.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g), 1 szt Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka 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.) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 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.) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Mix sałat 10 g
	II ŚN	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Ryżowa (bez soli) ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 75 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	Wartość energetyczna: 2727.41 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Tłuszcz: 100.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2479.63 kcal; Białko ogółem: 56.98 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 1.86 g;	Wartość energetyczna: 2627.39 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2600.57 kcal; Białko ogółem: 131.57 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2372.75 kcal; Białko ogółem: 130.55 g; Tłuszcz: 95.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 263.02 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2254.99 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 258.27 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 102.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 223.56 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łl.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.		
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 100g, 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD				Surówka z marchwi z olejem ( ) b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) b/c 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 100 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Pieczyczo chrupkie, kefir (piezyczo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2379.42 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 89.19 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2222.17 kcal; Białko ogółem: 42.35 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 1.34 g;	Wartość energetyczna: 2373.97 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 408.91 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2324.48 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 397.57 g; W tym cukry: 128.27 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2140.36 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 313.39 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2264.50 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1983.36 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 235.44 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.77 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Rukola 10 g Mus z jabłek ( ) z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Rukola 10 g Banan 100 g Papryka świeża 70 g	Kawa z makiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g	Kawa z makiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Rukola 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Papryka świeża 70 g
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml					
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu i soli) 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu i soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem (bez soli) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem b/c 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )					
	Wartość energetyczna: 2227.47 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2093.29 kcal; Białko ogółem: 50.84 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2218.20 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 133.38 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2074.57 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2078.23 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; W tym cukry: 32.20 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1717.62 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; W tym cukry: 26.52 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1961.91 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 212.89 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-05-08 środa	Obiad	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Ziemniaczana (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu i soli) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD					Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
2024-05-08 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Sałata szwedzka ( ) 70 g ( <b>GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Banan 100 g Pomidor 70 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2588.53 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 398.76 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2330.81 kcal; Białko ogółem: 44.74 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 389.30 g; W tym cukry: 113.29 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 1.17 g;	Wartość energetyczna: 2628.28 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 429.01 g; W tym cukry: 130.30 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2503.00 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 109.08 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2022.15 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2018.29 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 305.15 g; W tym cukry: 34.79 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1985.88 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 225.65 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 5.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.ł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek ( ) z/c 50 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 g Mix салат 10 g
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-05-09 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński ( ) -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński ( ) -dieta (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli) * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński ( ) -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński ( ) -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Budyń z wierzbowiny 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Budyń z wierzbowiny (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wierzbowy (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata zielona 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-05-09 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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> ) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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> ) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli ( ) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 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 Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
		PN		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2271.10 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2261.68 kcal; Białko ogółem: 63.75 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 2288.62 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2100.44 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2301.35 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 48.48 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1990.44 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1919.33 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 216.38 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez soli) 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Krupnik jęczmienny (bez soli) 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 40g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Banan 100 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2522.99 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 402.53 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2203.08 kcal; Białko ogółem: 45.47 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 2418.45 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 407.21 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2293.37 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1878.31 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 259.89 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1720.71 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 258.75 g; W tym cukry: 37.65 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1945.60 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 242.55 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przysw.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt		Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli i pieprzu) ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone (bez soli) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
		Wartość energetyczna: 2333.57 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; W tym cukry: 108.10 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2216.93 kcal; Białko ogółem: 51.56 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 369.08 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 1.95 g;	Wartość energetyczna: 2546.55 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 431.85 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2202.72 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1969.48 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2039.61 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 318.94 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2015.38 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 254.59 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 40 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Banana 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II SN		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )		Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )	Pomidorowa z zacierką (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 50 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Sos własny ( ) (bez pieprzu i soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Schab gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ.</b> )				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
	Wartość energetyczna: 2448.78 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 372.60 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2165.02 kcal; Białko ogółem: 57.64 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 1.51 g;	Wartość energetyczna: 2297.71 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1873.80 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 1961.72 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 267.51 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1883.55 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 264.39 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1972.77 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 238.27 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.23 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,