

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c			
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Fleś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrości niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )			
II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )										Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ryżem ( ) RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 200 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml										Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem ( ) RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Roszonka 10 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )										Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2393.18 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2368.04 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 352.46 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2406.94 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2516.34 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 372.31 g; W tym cukry: 101.41 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2520.86 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 117.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 247.48 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2284.90 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2418.55 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 358.60 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2471.43 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2135.54 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2437.55 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2768.05 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 92.32 g; Kw. tł. nasy.: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 398.04 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 12.21 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl.Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paszet Ciechanowski-Paszet drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich pieczony 70 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok pomidorowy 200 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paszet Ciechanowski-Paszet drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich pieczony 70 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paszet Ciechanowski-Paszet drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich pieczony 70 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
II SN						Kefir 2% tł 200g 1 szt (MLE.)					Budyń o smaku czekoladowym b/c 200ml (MLE.)	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mieso wieprzowe (szynka) mielone 100 g (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mieso wieprzowe (szynka) mielone 100 g (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino ( ) RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Makaron z warzywami i serekem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Dyńa duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
PD						Gruszka 1szt. 150g					Kasza manna z jabłkiem prażonym 250g (GLU PSZ, MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana ( ) RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurniej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2678,34 kcal; Białko ogółem: 123,87 g; Tłuszcz: 89,40 g; Kw. tł. nasy.: 41,62 g; Węglowodany ogółem: 350,35 g; W tym cukry: 64,84 g; Błonnik pok.: 27,41 g; Sól: 8,75 g;	Wartość energetyczna: 2632,22 kcal; Białko ogółem: 117,67 g; Tłuszcz: 79,63 g; Kw. tł. nasy.: 39,24 g; Węglowodany ogółem: 366,29 g; W tym cukry: 72,85 g; Błonnik pok.: 21,16 g; Sól: 7,45 g;	Wartość energetyczna: 2700,50 kcal; Białko ogółem: 123,87 g; Tłuszcz: 79,82 g; Kw. tł. nasy.: 39,23 g; Węglowodany ogółem: 380,71 g; W tym cukry: 72,85 g; Błonnik pok.: 21,08 g; Sól: 8,37 g;	Wartość energetyczna: 3053,44 kcal; Białko ogółem: 127,15 g; Tłuszcz: 89,85 g; Kw. tł. nasy.: 39,56 g; Węglowodany ogółem: 438,72 g; W tym cukry: 90,02 g; Błonnik pok.: 24,85 g; Sól: 8,24 g;	Wartość energetyczna: 2479,59 kcal; Białko ogółem: 127,15 g; Tłuszcz: 122,77 g; Kw. tł. nasy.: 32,16 g; Węglowodany ogółem: 226,61 g; W tym cukry: 108,41 g; Błonnik pok.: 21,92 g; Sól: 4,40 g;	Wartość energetyczna: 2242,50 kcal; Białko ogółem: 115,93 g; Tłuszcz: 76,08 g; Kw. tł. nasy.: 38,75 g; Węglowodany ogółem: 282,94 g; W tym cukry: 65,91 g; Błonnik pok.: 34,89 g; Sól: 9,13 g;	Wartość energetyczna: 2536,81 kcal; Białko ogółem: 115,93 g; Tłuszcz: 77,96 g; Kw. tł. nasy.: 40,68 g; Węglowodany ogółem: 347,60 g; W tym cukry: 78,44 g; Błonnik pok.: 23,51 g; Sól: 9,68 g;	Wartość energetyczna: 2686,51 kcal; Białko ogółem: 121,47 g; Tłuszcz: 102,12 g; Kw. tł. nasy.: 52,26 g; Węglowodany ogółem: 363,05 g; W tym cukry: 63,51 g; Błonnik pok.: 23,82 g; Sól: 6,51 g;	Wartość energetyczna: 2247,58 kcal; Białko ogółem: 88,46 g; Tłuszcz: 78,13 g; Kw. tł. nasy.: 36,59 g; Węglowodany ogółem: 298,18 g; W tym cukry: 63,51 g; Błonnik pok.: 16,07 g; Sól: 4,72 g;	Wartość energetyczna: 2798,00 kcal; Białko ogółem: 121,47 g; Tłuszcz: 87,44 g; Kw. tł. nasy.: 41,50 g; Węglowodany ogółem: 383,56 g; W tym cukry: 86,09 g; Błonnik pok.: 21,36 g; Sól: 8,06 g;	Wartość energetyczna: 2944,05 kcal; Białko ogółem: 134,39 g; Tłuszcz: 92,87 g; Kw. tł. nasy.: 46,98 g; Węglowodany ogółem: 397,51 g; W tym cukry: 96,68 g; Błonnik pok.: 24,56 g; Sól: 9,78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c
2024-10-16 środa	II ŚN	<p>Sniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Pszenna pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p>									
		<p>Jabłko 150 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p>									
2024-10-16 środa	Obiad	<p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez glutenu) () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez glutenu) () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>									
		<p>Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)</p> <p>Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)</p>									
2024-10-16 środa	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>									
		<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb różowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>									
<p>Wartość energetyczna: 2685,30 kcal; Białko ogółem: 101,33 g; Tłuszcz: 95,35 g; Kw. tł. nasy.: 43,96 g; Węglowodany ogółem: 370,49 g; W tym cukry: 96,49 g; Błonnik pok.: 28,90 g; Sól: 8,07 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2329,56 kcal; Białko ogółem: 96,65 g; Tłuszcz: 63,59 g; Kw. tł. nasy.: 32,70 g; Węglowodany ogółem: 355,92 g; W tym cukry: 97,10 g; Błonnik pok.: 26,22 g; Sól: 6,97 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2324,34 kcal; Białko ogółem: 98,71 g; Tłuszcz: 63,11 g; Kw. tł. nasy.: 32,67 g; Węglowodany ogółem: 351,04 g; W tym cukry: 84,74 g; Błonnik pok.: 26,55 g; Sól: 7,90 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2455,69 kcal; Białko ogółem: 104,59 g; Tłuszcz: 62,74 g; Kw. tł. nasy.: 32,24 g; Węglowodany ogółem: 379,76 g; W tym cukry: 88,33 g; Błonnik pok.: 27,33 g; Sól: 7,62 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2534,91 kcal; Białko ogółem: 124,85 g; Tłuszcz: 120,20 g; Kw. tł. nasy.: 28,55 g; Węglowodany ogółem: 250,12 g; W tym cukry: 110,92 g; Błonnik pok.: 22,40 g; Sól: 4,26 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2466,06 kcal; Białko ogółem: 105,43 g; Tłuszcz: 82,40 g; Kw. tł. nasy.: 42,51 g; Węglowodany ogółem: 346,38 g; W tym cukry: 76,87 g; Błonnik pok.: 36,74 g; Sól: 9,38 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2278,47 kcal; Białko ogółem: 92,85 g; Tłuszcz: 59,24 g; Kw. tł. nasy.: 31,83 g; Węglowodany ogółem: 355,34 g; W tym cukry: 80,88 g; Błonnik pok.: 29,86 g; Sól: 9,02 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2516,29 kcal; Białko ogółem: 94,51 g; Tłuszcz: 83,89 g; Kw. tł. nasy.: 41,56 g; Węglowodany ogółem: 363,33 g; W tym cukry: 108,70 g; Błonnik pok.: 34,87 g; Sól: 5,49 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2204,44 kcal; Białko ogółem: 79,95 g; Tłuszcz: 66,44 g; Kw. tł. nasy.: 30,14 g; Węglowodany ogółem: 328,21 g; W tym cukry: 90,97 g; Błonnik pok.: 20,49 g; Sól: 4,51 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2324,34 kcal; Białko ogółem: 98,71 g; Tłuszcz: 63,11 g; Kw. tł. nasy.: 32,67 g; Węglowodany ogółem: 351,04 g; W tym cukry: 84,74 g; Błonnik pok.: 26,55 g; Sól: 7,90 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2572,68 kcal; Białko ogółem: 107,77 g; Tłuszcz: 68,12 g; Kw. tł. nasy.: 36,19 g; Węglowodany ogółem: 394,93 g; W tym cukry: 99,50 g; Błonnik pok.: 31,98 g; Sól: 9,40 g;</p>											

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczy	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczy	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Rawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
II ŚN						Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Jabłko pieczone 150 g				Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Leczo z cukini z kiełbasą 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sytko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sytko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sytko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sytko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sytko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sytko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sytko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD						Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml					Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltysa wędzona ,parzona 50 g Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltysa wędzona ,parzona 50 g Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltysa wędzona ,parzona 50 g Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltysa wędzona ,parzona 50 g Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltysa wędzona ,parzona 50 g Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltysa wędzona ,parzona 50 g Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltysa wędzona ,parzona 50 g Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltysa wędzona ,parzona 50 g Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltysa wędzona ,parzona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb rązowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 281,55 kcal; Białko ogółem: 92,97 g; Tłuszcz: 111,22 g; Kw. tł. nasy.: 41,93 g; Węglowodany ogółem: 368,69 g; W tym cukry: 80,97 g; Błonnik pok.: 33,54 g; Sol: 8,65 g;	Wartość energetyczna: 2442,55 kcal; Białko ogółem: 99,33 g; Tłuszcz: 66,98 g; Kw. tł. nasy.: 34,71 g; Węglowodany ogółem: 370,49 g; W tym cukry: 77,56 g; Błonnik pok.: 26,23 g; Sol: 6,61 g;	Wartość energetyczna: 2470,15 kcal; Białko ogółem: 98,91 g; Tłuszcz: 66,64 g; Kw. tł. nasy.: 34,59 g; Węglowodany ogółem: 376,73 g; W tym cukry: 84,92 g; Błonnik pok.: 26,57 g; Sol: 6,66 g;	Wartość energetyczna: 2379,95 kcal; Białko ogółem: 105,85 g; Tłuszcz: 66,47 g; Kw. tł. nasy.: 34,18 g; Węglowodany ogółem: 398,67 g; W tym cukry: 89,19 g; Błonnik pok.: 27,79 g; Sol: 6,39 g;	Wartość energetyczna: 2505,34 kcal; Białko ogółem: 126,18 g; Tłuszcz: 117,30 g; Kw. tł. nasy.: 28,07 g; Węglowodany ogółem: 244,35 g; W tym cukry: 109,30 g; Błonnik pok.: 21,10 g; Sol: 4,19 g;	Wartość energetyczna: 2228,39 kcal; Białko ogółem: 92,37 g; Tłuszcz: 72,21 g; Kw. tł. nasy.: 33,24 g; Węglowodany ogółem: 313,48 g; W tym cukry: 44,54 g; Błonnik pok.: 38,21 g; Sol: 7,77 g;	Wartość energetyczna: 2367,06 kcal; Białko ogółem: 83,34 g; Tłuszcz: 69,86 g; Kw. tł. nasy.: 32,18 g; Węglowodany ogółem: 364,50 g; W tym cukry: 73,27 g; Błonnik pok.: 37,20 g; Sol: 7,97 g;	Wartość energetyczna: 2208,85 kcal; Białko ogółem: 84,14 g; Tłuszcz: 121,52 g; Kw. tł. nasy.: 39,53 g; Węglowodany ogółem: 375,69 g; W tym cukry: 81,42 g; Błonnik pok.: 26,51 g; Sol: 8,27 g;	Wartość energetyczna: 2281,72 kcal; Białko ogółem: 77,24 g; Tłuszcz: 68,05 g; Kw. tł. nasy.: 31,71 g; Węglowodany ogółem: 339,04 g; W tym cukry: 71,21 g; Błonnik pok.: 22,10 g; Sol: 4,15 g;	Wartość energetyczna: 2541,72 kcal; Białko ogółem: 88,63 g; Tłuszcz: 80,72 g; Kw. tł. nasy.: 40,99 g; Węglowodany ogółem: 373,39 g; W tym cukry: 81,99 g; Błonnik pok.: 27,41 g; Sol: 7,64 g;	Wartość energetyczna: 2633,49 kcal; Białko ogółem: 92,82 g; Tłuszcz: 82,04 g; Kw. tł. nasy.: 42,06 g; Węglowodany ogółem: 389,72 g; W tym cukry: 63,84 g; Błonnik pok.: 29,80 g; Sol: 8,90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 z ogr.łatwo przys.węgl./Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-10-18 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )	
	II SN					Śliwka 180 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ryba z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g ( <u>RYB.</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - dyniowa z makaronem ( ) RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinaż gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
PD						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulką i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa ( ) RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulką i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sok pomidorowy 200ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ZYT.</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ZYT.</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2842,59 kcal; Białko ogółem: 115,50 g; Tłuszcz: 100,48 g; Kw. tł. nasy.: 40,92 g; Węglowodany ogółem: 379,14 g; W tym cukry: 114,05 g; Błonnik pok.: 31,43 g; Sol: 6,86 g;	Wartość energetyczna: 2570,05 kcal; Białko ogółem: 114,59 g; Tłuszcz: 84,49 g; Kw. tł. nasy.: 39,88 g; Węglowodany ogółem: 345,92 g; W tym cukry: 100,48 g; Błonnik pok.: 26,40 g; Sol: 6,67 g;	Wartość energetyczna: 2673,27 kcal; Białko ogółem: 123,00 g; Tłuszcz: 90,97 g; Kw. tł. nasy.: 41,83 g; Węglowodany ogółem: 349,01 g; W tym cukry: 102,63 g; Błonnik pok.: 27,14 g; Sol: 7,65 g;	Wartość energetyczna: 2602,65 kcal; Białko ogółem: 124,81 g; Tłuszcz: 90,62 g; Kw. tł. nasy.: 32,73 g; Węglowodany ogółem: 390,06 g; W tym cukry: 106,50 g; Błonnik pok.: 28,46 g; Sol: 7,75 g;	Wartość energetyczna: 2482,14 kcal; Białko ogółem: 122,26 g; Tłuszcz: 95,49 g; Kw. tł. nasy.: 49,06 g; Węglowodany ogółem: 324,78 g; W tym cukry: 108,95 g; Błonnik pok.: 23,58 g; Sol: 5,19 g;	Wartość energetyczna: 2482,14 kcal; Białko ogółem: 122,26 g; Tłuszcz: 95,49 g; Kw. tł. nasy.: 49,06 g; Węglowodany ogółem: 324,78 g; W tym cukry: 108,95 g; Błonnik pok.: 23,58 g; Sol: 5,19 g;	Wartość energetyczna: 2604,95 kcal; Białko ogółem: 130,81 g; Tłuszcz: 92,04 g; Kw. tł. nasy.: 42,85 g; Węglowodany ogółem: 323,87 g; W tym cukry: 116,48 g; Błonnik pok.: 31,22 g; Sol: 6,05 g;	Wartość energetyczna: 2871,46 kcal; Białko ogółem: 102,47 g; Tłuszcz: 108,03 g; Kw. tł. nasy.: 42,76 g; Węglowodany ogółem: 381,36 g; W tym cukry: 116,48 g; Błonnik pok.: 31,22 g; Sol: 6,05 g;	Wartość energetyczna: 2398,62 kcal; Białko ogółem: 92,79 g; Tłuszcz: 86,03 g; Kw. tł. nasy.: 38,13 g; Węglowodany ogółem: 315,34 g; W tym cukry: 90,43 g; Błonnik pok.: 18,41 g; Sol: 3,24 g;	Wartość energetyczna: 2499,94 kcal; Białko ogółem: 107,72 g; Tłuszcz: 79,32 g; Kw. tł. nasy.: 38,13 g; Węglowodany ogółem: 347,27 g; W tym cukry: 101,93 g; Błonnik pok.: 27,14 g; Sol: 7,25 g;	Wartość energetyczna: 2846,38 kcal; Białko ogółem: 137,37 g; Tłuszcz: 102,57 g; Kw. tł. nasy.: 51,49 g; Węglowodany ogółem: 357,16 g; W tym cukry: 81,63 g; Błonnik pok.: 29,57 g; Sol: 9,79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl.Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz.parz w ostłonce niejadalnej) 140 g (GLU PSZ) Pomidor 80 g (GOR.) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g (GOR.) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g (GOR.) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tofu 50 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tofu 50 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurniej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paszet Cięchanowski-Paszet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 70 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sok wiewprzowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Cięchanowski-Paszet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 70 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sok wiewprzowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
II SN						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)					Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków ijabłka z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków ijabłka z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków ijabłka z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mieśo wołowe mielone 100 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - selerowa z ziemniakami ( ) RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków ijabłka z olejem ( ) 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków ijabłka z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasotto ziemnienne z warzywami i soczewicą wiewprzowską ( ) 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sałatka z buraczków ijabłka z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 200 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków ijabłka z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (SEL.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (SEL.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - gryskowa ( ) RYD 700 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (SEL.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (SEL.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynekowa debowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g (SEL.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )					Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2869,35 kcal; Białko ogółem: 117,40 g; Tłuszcz: 105,81 g; Kw. tł. nasy.: 42,85 g; Węglowodany ogółem: 375,48 g; W tym cukry: 80,55 g; Błonnik pok.: 35,02 g; Sól: 10,40 g;	Wartość energetyczna: 2519,27 kcal; Białko ogółem: 98,47 g; Tłuszcz: 85,12 g; Kw. tł. nasy.: 35,37 g; Węglowodany ogółem: 353,04 g; W tym cukry: 84,77 g; Błonnik pok.: 31,87 g; Sól: 7,98 g;	Wartość energetyczna: 2493,35 kcal; Białko ogółem: 98,49 g; Tłuszcz: 74,92 g; Kw. tł. nasy.: 34,44 g; Węglowodany ogółem: 368,99 g; W tym cukry: 106,27 g; Błonnik pok.: 30,75 g; Sól: 8,02 g;	Wartość energetyczna: 2637,63 kcal; Białko ogółem: 102,68 g; Tłuszcz: 74,83 g; Kw. tł. nasy.: 33,81 g; Węglowodany ogółem: 402,06 g; W tym cukry: 109,36 g; Błonnik pok.: 31,74 g; Sól: 7,74 g;	Wartość energetyczna: 2487,92 kcal; Białko ogółem: 122,44 g; Tłuszcz: 82,99 g; Kw. tł. nasy.: 27,80 g; Węglowodany ogółem: 249,98 g; W tym cukry: 110,62 g; Błonnik pok.: 24,12 g; Sól: 4,31 g;	Wartość energetyczna: 2372,43 kcal; Białko ogółem: 111,72 g; Tłuszcz: 82,99 g; Kw. tł. nasy.: 36,41 g; Węglowodany ogółem: 312,26 g; W tym cukry: 61,28 g; Błonnik pok.: 36,98 g; Sól: 9,45 g;	Wartość energetyczna: 2477,44 kcal; Białko ogółem: 101,02 g; Tłuszcz: 85,12 g; Kw. tł. nasy.: 36,66 g; Węglowodany ogółem: 339,20 g; W tym cukry: 69,48 g; Błonnik pok.: 34,40 g; Sól: 9,29 g;	Wartość energetyczna: 2327,66 kcal; Białko ogółem: 85,86 g; Tłuszcz: 83,15 g; Kw. tł. nasy.: 33,09 g; Węglowodany ogółem: 374,40 g; W tym cukry: 84,63 g; Błonnik pok.: 37,92 g; Sól: 5,23 g;	Wartość energetyczna: 2490,57 kcal; Białko ogółem: 88,23 g; Tłuszcz: 87,23 g; Kw. tł. nasy.: 33,15 g; Węglowodany ogółem: 344,29 g; W tym cukry: 79,04 g; Błonnik pok.: 25,43 g; Sól: 5,05 g;	Wartość energetyczna: 2637,33 kcal; Białko ogółem: 106,90 g; Tłuszcz: 84,35 g; Kw. tł. nasy.: 36,50 g; Węglowodany ogółem: 374,36 g; W tym cukry: 106,28 g; Błonnik pok.: 31,03 g; Sól: 6,80 g;	Wartość energetyczna: 2806,81 kcal; Białko ogółem: 117,79 g; Tłuszcz: 87,89 g; Kw. tł. nasy.: 39,54 g; Węglowodany ogółem: 400,35 g; W tym cukry: 98,07 g; Błonnik pok.: 38,82 g; Sól: 8,31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwostrawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwostrawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Salami kiełbasa 20 g wierzbowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wierzbowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wierzbowa,wędzona ,parzona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wierzbowa,wędzona ,parzona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem ,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, SEL.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wierzbowa,wędzona ,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wierzbowa,wędzona ,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wierzbowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wierzbowa,wędzona ,parzona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mus z jabłek () b/c 100 g Szynka soltysa wierzbowa,wędzona ,parzona 50 g
II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml										
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)										
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, SEL.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2381,45 kcal; Białko ogółem: 106,92 g; Tłuszcz: 93,87 g; Kw. tł. nasy.: 42,07 g; Węglowodany ogółem: 287,43 g; W tym cukry: 65,97 g; Błonnik pok.: 25,69 g; Sól: 7,45 g;	Wartość energetyczna: 2149,81 kcal; Białko ogółem: 106,62 g; Tłuszcz: 75,55 g; Kw. tł. nasy.: 36,70 g; Węglowodany ogółem: 270,64 g; W tym cukry: 55,41 g; Błonnik pok.: 21,62 g; Sól: 6,69 g;	Wartość energetyczna: 2036,68 kcal; Białko ogółem: 85,90 g; Tłuszcz: 58,69 g; Kw. tł. nasy.: 31,96 g; Węglowodany ogółem: 301,66 g; W tym cukry: 59,91 g; Błonnik pok.: 27,04 g; Sól: 7,39 g;	Wartość energetyczna: 2484,77 kcal; Białko ogółem: 113,84 g; Tłuszcz: 70,02 g; Kw. tł. nasy.: 36,91 g; Węglowodany ogółem: 362,55 g; W tym cukry: 80,58 g; Błonnik pok.: 30,93 g; Sól: 7,54 g;	Wartość energetyczna: 2553,15 kcal; Białko ogółem: 126,73 g; Tłuszcz: 120,08 g; Kw. tł. nasy.: 28,52 g; Węglowodany ogółem: 250,12 g; W tym cukry: 109,32 g; Błonnik pok.: 22,44 g; Sól: 4,16 g;	Wartość energetyczna: 2224,15 kcal; Białko ogółem: 94,04 g; Tłuszcz: 62,07 g; Kw. tł. nasy.: 39,81 g; Węglowodany ogółem: 288,05 g; W tym cukry: 65,24 g; Błonnik pok.: 30,66 g; Sól: 7,51 g;	Wartość energetyczna: 2224,15 kcal; Białko ogółem: 94,04 g; Tłuszcz: 62,07 g; Kw. tł. nasy.: 39,81 g; Węglowodany ogółem: 288,05 g; W tym cukry: 65,24 g; Błonnik pok.: 29,45 g; Sól: 8,94 g;	Wartość energetyczna: 2140,46 kcal; Białko ogółem: 88,59 g; Tłuszcz: 70,80 g; Kw. tł. nasy.: 39,24 g; Węglowodany ogółem: 293,50 g; W tym cukry: 65,60 g; Błonnik pok.: 30,15 g; Sól: 6,52 g;	Wartość energetyczna: 1994,77 kcal; Białko ogółem: 85,11 g; Tłuszcz: 76,34 g; Kw. tł. nasy.: 33,63 g; Węglowodany ogółem: 244,95 g; W tym cukry: 46,75 g; Błonnik pok.: 16,16 g; Sól: 3,59 g;	Wartość energetyczna: 2238,22 kcal; Białko ogółem: 112,37 g; Tłuszcz: 84,52 g; Kw. tł. nasy.: 42,62 g; Węglowodany ogółem: 282,57 g; W tym cukry: 52,30 g; Błonnik pok.: 23,24 g; Sól: 8,46 g;	Wartość energetyczna: 2450,19 kcal; Białko ogółem: 112,37 g; Tłuszcz: 90,15 g; Kw. tł. nasy.: 43,69 g; Węglowodany ogółem: 309,61 g; W tym cukry: 51,14 g; Błonnik pok.: 25,66 g; Sól: 9,81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bulka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)
II ŚN	Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml											
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemniakami ( ) RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE.)											
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g (SEL.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g (SEL.) Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem ( ) RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g (SEL.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)	Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2431.15 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 75.73 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2403.91 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2450.26 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2495.40 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2111.00 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2226.86 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2460.93 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2258.72 kcal; Białko ogółem: 64.47 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2541.10 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2538.84 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 49.35 g; Węglowodany ogółem: 376.49 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.56 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD 6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c
2024-10-22 Wtorek	II SN	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki połączonej kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g</p> <p>Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki połączonej kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g</p> <p>Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>									
		Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml</p> <p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml</p>								
Kolejacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>										
	PN	<p>Wartość energetyczna: 2275.13 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.83 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2242.51 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.45 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2455.29 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.23 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2670.56 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 377.41 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 7.04 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2513.58 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 118.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 245.15 g; W tym cukry: 96.00 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 4.97 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2084.23 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 290.06 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 7.37 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2358.37 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.91 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2409.15 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 6.70 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2071.15 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W tym cukry: 294.18 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 4.01 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2334.79 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.41 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2556.76 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 8.76 g;</p>									

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD 6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 z ogr.łatwo przys.węgl./Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c
2024-10-23 środa	II ŚN	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 70 g (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)</p>									
		<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)</p>									
Obiad	<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pieczeń ryżmska wiewprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>										
	<p>Płynna odżywcza - ziemniaczana (i) RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>										
PD	<p>Budyń o smaku cytrynowym b/c 200 ml</p>										
	<p>Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)</p>										
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz szcześciński 100 g (RYB, SOJ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>										
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>										
PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)</p>										
	<p>Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)</p>										
<p>Wartość energetyczna: 2798,75 kcal; Białko ogółem: 105,17 g; Tłuszcz: 112,51 g; Kw. tł. nasy.: 50,30 g; Węglowodany ogółem: 357,82 g; W tym cukry: 74,56 g; Błonnik pok.: 34,41 g; Sól: 10,68 g;</p>											
<p>Wartość energetyczna: 2638,23 kcal; Białko ogółem: 110,46 g; Tłuszcz: 96,30 g; Kw. tł. nasy.: 39,98 g; Węglowodany ogółem: 367,39 g; W tym cukry: 72,13 g; Błonnik pok.: 27,46 g; Sól: 6,10 g;</p>											
<p>Wartość energetyczna: 2636,79 kcal; Białko ogółem: 107,28 g; Tłuszcz: 91,48 g; Kw. tł. nasy.: 40,46 g; Węglowodany ogółem: 378,63 g; W tym cukry: 74,23 g; Błonnik pok.: 29,38 g; Sól: 8,43 g;</p>											
<p>Wartość energetyczna: 2746,19 kcal; Białko ogółem: 114,22 g; Tłuszcz: 91,31 g; Kw. tł. nasy.: 40,05 g; Węglowodany ogółem: 378,63 g; W tym cukry: 78,50 g; Błonnik pok.: 30,60 g; Sól: 8,16 g;</p>											
<p>Wartość energetyczna: 2581,86 kcal; Białko ogółem: 132,29 g; Tłuszcz: 126,66 g; Kw. tł. nasy.: 39,45 g; Węglowodany ogółem: 351,29 g; W tym cukry: 105,92 g; Błonnik pok.: 23,35 g; Sól: 4,37 g;</p>											
<p>Wartość energetyczna: 2592,70 kcal; Białko ogółem: 108,58 g; Tłuszcz: 90,93 g; Kw. tł. nasy.: 39,45 g; Węglowodany ogółem: 378,63 g; W tym cukry: 70,80 g; Błonnik pok.: 33,94 g; Sól: 9,03 g;</p>											
<p>Wartość energetyczna: 2622,83 kcal; Białko ogółem: 100,87 g; Tłuszcz: 87,00 g; Kw. tł. nasy.: 39,56 g; Węglowodany ogółem: 369,55 g; W tym cukry: 74,81 g; Błonnik pok.: 29,72 g; Sól: 9,59 g;</p>											
<p>Wartość energetyczna: 2537,19 kcal; Białko ogółem: 85,08 g; Tłuszcz: 91,18 g; Kw. tł. nasy.: 44,12 g; Węglowodany ogółem: 358,58 g; W tym cukry: 77,80 g; Błonnik pok.: 31,23 g; Sól: 8,09 g;</p>											
<p>Wartość energetyczna: 2424,19 kcal; Białko ogółem: 88,84 g; Tłuszcz: 93,22 g; Kw. tł. nasy.: 38,22 g; Węglowodany ogółem: 307,78 g; W tym cukry: 61,11 g; Błonnik pok.: 15,53 g; Sól: 4,02 g;</p>											
<p>Wartość energetyczna: 2727,69 kcal; Białko ogółem: 100,62 g; Tłuszcz: 110,69 g; Kw. tł. nasy.: 50,42 g; Węglowodany ogółem: 343,15 g; W tym cukry: 75,28 g; Błonnik pok.: 29,81 g; Sól: 10,16 g;</p>											
<p>Wartość energetyczna: 2999,96 kcal; Białko ogółem: 109,13 g; Tłuszcz: 115,05 g; Kw. tł. nasy.: 53,88 g; Węglowodany ogółem: 393,60 g; W tym cukry: 92,47 g; Błonnik pok.: 32,27 g; Sól: 11,69 g;</p>											

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl.Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c		
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sok pomidorowy 200 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )		
II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml										Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Mieso wołowe mielone 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z ziemniakami () RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Frittata z jajkiem 350 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )										Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana ( ) RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )										Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEZ,</b> )	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</b> ) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2657,93 kcal; Białko ogółem: 107,68 g; Tłuszcz: 94,48 g; Kw. tł. nasy.: 46,26 g; Węglowodany ogółem: 346,35 g; W tym cukry: 68,25 g; Błonnik pok.: 27,95 g; Sol: 5,03 g;	Wartość energetyczna: 2423,68 kcal; Białko ogółem: 111,90 g; Tłuszcz: 76,07 g; Kw. tł. nasy.: 36,85 g; Węglowodany ogółem: 326,92 g; W tym cukry: 68,14 g; Błonnik pok.: 16,30 g; Sol: 6,31 g;	Wartość energetyczna: 2467,30 kcal; Białko ogółem: 111,67 g; Tłuszcz: 74,73 g; Kw. tł. nasy.: 37,09 g; Węglowodany ogółem: 344,95 g; W tym cukry: 72,29 g; Błonnik pok.: 23,49 g; Sol: 7,62 g;	Wartość energetyczna: 2757,50 kcal; Białko ogółem: 124,22 g; Tłuszcz: 76,78 g; Kw. tł. nasy.: 37,05 g; Węglowodany ogółem: 402,96 g; W tym cukry: 76,50 g; Błonnik pok.: 27,26 g; Sol: 7,44 g;	Wartość energetyczna: 2414,62 kcal; Białko ogółem: 120,99 g; Tłuszcz: 115,98 g; Kw. tł. nasy.: 27,72 g; Węglowodany ogółem: 230,60 g; W tym cukry: 109,64 g; Błonnik pok.: 22,61 g; Sol: 4,20 g;	Wartość energetyczna: 2600,94 kcal; Białko ogółem: 118,27 g; Tłuszcz: 87,31 g; Kw. tł. nasy.: 37,15 g; Węglowodany ogółem: 344,54 g; W tym cukry: 63,98 g; Błonnik pok.: 32,60 g; Sol: 6,83 g;	Wartość energetyczna: 2461,62 kcal; Białko ogółem: 106,26 g; Tłuszcz: 72,07 g; Kw. tł. nasy.: 36,52 g; Węglowodany ogółem: 355,55 g; W tym cukry: 73,12 g; Błonnik pok.: 25,18 g; Sol: 8,78 g;	Wartość energetyczna: 2271,41 kcal; Białko ogółem: 76,29 g; Tłuszcz: 87,49 g; Kw. tł. nasy.: 46,63 g; Węglowodany ogółem: 298,37 g; W tym cukry: 68,82 g; Błonnik pok.: 20,23 g; Sol: 4,75 g;	Wartość energetyczna: 2241,33 kcal; Białko ogółem: 107,46 g; Tłuszcz: 76,32 g; Kw. tł. nasy.: 33,32 g; Węglowodany ogółem: 299,69 g; W tym cukry: 59,12 g; Błonnik pok.: 11,49 g; Sol: 3,16 g;	Wartość energetyczna: 2711,57 kcal; Białko ogółem: 123,17 g; Tłuszcz: 102,41 g; Kw. tł. nasy.: 43,82 g; Węglowodany ogółem: 342,96 g; W tym cukry: 64,38 g; Błonnik pok.: 18,57 g; Sol: 8,54 g;	Wartość energetyczna: 3120,04 kcal; Białko ogółem: 123,17 g; Tłuszcz: 106,57 g; Kw. tł. nasy.: 47,28 g; Węglowodany ogółem: 421,62 g; W tym cukry: 68,37 g; Błonnik pok.: 20,43 g; Sol: 10,07 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwostrawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwostrawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-10-25 piątek	Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Powidła sliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem jagodowy wysokosłodzony 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml									
2024-10-25 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - krupnik () RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )									
2024-10-25 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2772.69 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sol: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2530.43 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sol: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2649.13 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 114.52 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sol: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2832.99 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 416.12 g; W tym cukry: 119.38 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sol: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2533.67 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 118.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 247.69 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sol: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2234.11 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sol: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2486.90 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sol: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2729.40 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 386.53 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sol: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2367.13 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sol: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2475.79 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 372.61 g; W tym cukry: 113.82 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sol: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2670.77 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sol: 7.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 70 g (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Szyńska soltyśa Szyńska soltyśa wiewrzowa, wędzona parzona 50g Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna duża krojona 100g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Szyńska soltyśa wiewrzowa, wędzona parzona 50g Sok marchwiowy 200ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna duża krojona 100g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Szyńska soltyśa wiewrzowa, wędzona parzona 50g Sok marchwiowy 200ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700g (MLE, GLU, OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Chleb Graham 100g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Szyńska soltyśa wiewrzowa, wędzona parzona 50g Sok marchwiowy 200ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100g Masło 83% tł. 20g (MLE.) Szyńska soltyśa wiewrzowa, wędzona parzona 50g Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Sok marchwiowy 200ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Sok marchwiowy 200ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)
	II ŚN					Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g				Jabłko pieczone 150g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Kociłek meksykański z kurczakiem i fasolą 350g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200g (GLU, PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ziemniakami ( ) RYD 700g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100g (GLU, PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 200g (GLU, PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350g (GLU, PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 200g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200g (GLU, PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200g (GLU, PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200g (GLU, PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200g (GLU, PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)					Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Paszтет Ciecchanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 70g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Piers gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna duża krojona 100g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Piers gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana ( ) RYD 700g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Piers gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80g Sałata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Piers gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło 83% tł. 20g (MLE.) Polewica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50g (SOJ.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Paszтет Ciecchanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 70g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sok pomidorowy 200ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Paszтет Ciecchanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 70g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sok pomidorowy 200ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU, PSZ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt (GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2668,05 kcal; Białko ogółem: 104,26 g; Tłuszcz: 100,26 g; Kw. tł. nasy.: 49,99 g; Węglowodany ogółem: 345,53 g; W tym cukry: 65,45 g; Błonnik pok.: 29,71 g; Sol: 9,13 g;	Wartość energetyczna: 2578,43 kcal; Białko ogółem: 103,82 g; Tłuszcz: 79,12 g; Kw. tł. nasy.: 38,65 g; Węglowodany ogółem: 374,26 g; W tym cukry: 81,56 g; Błonnik pok.: 24,32 g; Sol: 8,47 g;	Wartość energetyczna: 2609,13 kcal; Białko ogółem: 104,02 g; Tłuszcz: 78,89 g; Kw. tł. nasy.: 38,05 g; Węglowodany ogółem: 380,43 g; W tym cukry: 88,82 g; Błonnik pok.: 24,66 g; Sol: 8,69 g;	Wartość energetyczna: 2762,31 kcal; Białko ogółem: 110,69 g; Tłuszcz: 78,12 g; Kw. tł. nasy.: 32,55 g; Węglowodany ogółem: 416,62 g; W tym cukry: 92,73 g; Błonnik pok.: 27,59 g; Sol: 8,44 g;	Wartość energetyczna: 2475,68 kcal; Białko ogółem: 127,87 g; Tłuszcz: 90,49 g; Kw. tł. nasy.: 46,80 g; Węglowodany ogółem: 220,42 g; W tym cukry: 106,01 g; Błonnik pok.: 23,81 g; Sol: 4,39 g;	Wartość energetyczna: 2495,09 kcal; Białko ogółem: 104,47 g; Tłuszcz: 74,56 g; Kw. tł. nasy.: 37,66 g; Węglowodany ogółem: 334,73 g; W tym cukry: 68,48 g; Błonnik pok.: 35,19 g; Sol: 9,04 g;	Wartość energetyczna: 2487,66 kcal; Białko ogółem: 96,52 g; Tłuszcz: 91,80 g; Kw. tł. nasy.: 46,58 g; Węglowodany ogółem: 393,94 g; W tym cukry: 84,68 g; Błonnik pok.: 27,31 g; Sol: 9,80 g;	Wartość energetyczna: 2724,02 kcal; Białko ogółem: 83,79 g; Tłuszcz: 91,42 g; Kw. tł. nasy.: 36,95 g; Węglowodany ogółem: 339,94 g; W tym cukry: 65,97 g; Błonnik pok.: 40,48 g; Sol: 4,66 g;	Wartość energetyczna: 2473,00 kcal; Białko ogółem: 83,79 g; Tłuszcz: 99,30 g; Kw. tł. nasy.: 50,06 g; Węglowodany ogółem: 384,32 g; W tym cukry: 88,83 g; Błonnik pok.: 24,94 g; Sol: 8,92 g;	Wartość energetyczna: 2830,11 kcal; Białko ogółem: 109,37 g; Tłuszcz: 103,85 g; Kw. tł. nasy.: 53,48 g; Węglowodany ogółem: 410,31 g; W tym cukry: 88,83 g; Błonnik pok.: 29,71 g; Sol: 10,41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD-6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD WE/P14 Wegetariańska	KRK- RYD GL/P11 Bezglutenowa	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD Hematologia b/c																												
2024-10-27 niedziela	II ŚN	Śniadanie	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )																											
			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml										Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml																										
			2024-10-27 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mieso wieprzowe (schab) mielone 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z zacierką () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt																									
															Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )										Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )														
															2024-10-27 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - gryskowa () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml													
																											Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt										Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
																											2024-10-27 niedziela	PN	Wartość energetyczna: 2294.25 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sol: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2195.31 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sol: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2210.49 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sol: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2724.85 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 388.90 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sol: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2512.95 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; Tłuszcz: 117.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 244.26 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sol: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2171.70 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sol: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2340.96 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sol: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2326.66 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 285.58 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sol: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2031.45 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sol: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2210.49 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sol: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2378.96 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sol: 9.29 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,  
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,