

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	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 8 Ubogoenergetyczna	
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml						
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			PD	Budyni o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )					
Kolejacja	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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> )							
	Wartość energetyczna: 2829.39 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 417.34 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2264.54 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2354.81 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2232.28 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2273.35 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 66.15 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 1593.85 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 232.70 g; W tym cukry: 31.56 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.39 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Papryka świeża 80 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Papryka świeża 80 g	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> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	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 mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
2024-11-26 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka 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 Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaki gotowane () 200 g Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
2024-11-26 wtorek	Kolaże	Pomidor 80 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> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <u>SEL</u> ) Sałata lodowa 20 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> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <u>SEL</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <u>SEL</u> ) Sałata lodowa 20 g 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> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )						
2024-11-26 wtorek	PN			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2864.55 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 104.42 g; Kw. tł. nasy.: 51.31 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2758.87 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 95.61 g; Kw. tł. nasy.: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2732.56 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 380.17 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2337.57 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2336.27 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2530.13 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1835.23 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 241.09 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 5.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatwo z ogr. sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	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 8 Ubogoenergetyczna
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>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> ) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Mix салат 20 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Mix салат 20 g	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> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Mix салат 20 g
		II ŚN				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
2024-11-27 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem diety () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem diety () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> )	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem diety () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		
2024-11-27 środa	Kolacja	Salata zielona 20 g 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> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )
	Wartość energetyczna: 2389.19 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 330.83 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2312.54 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2373.32 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2199.37 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2291.37 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2321.50 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 1687.72 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 251.91 g; W tym cukry: 34.27 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	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 8 Ubogoenergetyczna
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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 ziolami 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml					
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Kefir 2% tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )						
Kolaćca	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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> )					Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2652.34 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 49.32 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2575.19 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2606.37 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2408.14 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; W tym cukry: 77.58 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2361.62 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2505.99 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1810.31 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 245.61 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	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 8 Ubogoenergetyczna	
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Jabłko 150 g Dżem jagodowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 72% 20 g Jabłko 150 g Dżem jagodowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g 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 natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	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 JĘCZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g	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 JĘCZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g
		Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Budyni o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )								
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 jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 białek 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 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> ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 2.5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 2.5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2780.67 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 95.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 383.20 g; W tym cukry: 125.36 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2681.52 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; W tym cukry: 124.57 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2725.26 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 381.82 g; W tym cukry: 126.67 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2497.27 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 122.28 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2435.50 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 98.98 g; Kw. tł. nasy.: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2583.10 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1921.37 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 238.78 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.66 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	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 8 Ubogoenergetyczna
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Platki 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> ) Szynkowa dębowa 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> )	Platki 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> ) Szynkowa dębowa 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> )	Platki 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynkowa dębowa 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 Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
2024-11-30 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )						
2024-11-30 sobota	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> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 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 homo. naturalny 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> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g 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> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g						
2024-11-30 sobota	PN					Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2699.50 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 372.22 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2542.62 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2581.19 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2506.19 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2534.24 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2497.22 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1925.30 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 261.92 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLUPSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, MLE.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, MLE.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, MLE.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml							
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)							
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, MLE.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, MLE.) 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 zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, MLE.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, MLE.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, MLE.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 2508.59 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 106.22 g; Kw. tł. nasy.: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 277.25 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2419.79 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2369.89 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 296.84 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 3203.50 kcal; Białko ogółem: 188.44 g; Tłuszcz: 165.34 g; Kw. tł. nasy.: 83.68 g; Węglowodany ogółem: 259.82 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2487.55 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 107.07 g; Kw. tł. nasy.: 50.95 g; Węglowodany ogółem: 258.82 g; W tym cukry: 43.41 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2472.53 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 1969.22 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 223.00 g; W tym cukry: 37.25 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.21 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix sałat 20 g
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml					
2024-12-02 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Budyni o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )					
2024-12-02 poniedziałek	Kolacja	Salata zielona 20 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g 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 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. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2457.70 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2358.50 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2401.28 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 363.45 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2276.50 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 318.89 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2267.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2307.49 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1741.01 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 246.70 g; W tym cukry: 32.17 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.23 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku zolańkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	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 8 Ubogoenergetyczna
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Sok pomidorowy 200 ml	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Sok pomidorowy 200 ml	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Roszponka 10 g
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
2024-12-03 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
2024-12-03 wtorek	Kolejacja	Salata zielona 20 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
2024-12-03 wtorek	PN					Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2733.98 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 96.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2466.78 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 357.50 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2440.36 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 367.86 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2557.95 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2430.18 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2335.55 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 357.54 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 1742.24 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 253.65 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 6.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g 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 Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Sałata zielona 20 g
		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml						
2024-12-04 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )						
2024-12-04 środa	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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )						
2024-12-04 środa	PN				Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2592.93 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 45.52 g; Węglowodany ogółem: 339.96 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2520.90 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2550.08 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 363.48 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2326.44 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2362.12 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2497.85 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 1775.00 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 216.47 g; W tym cukry: 29.01 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatwo z ogr. sub. pob. wydź. soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw. tłuszczowych	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 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g
	II SN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )						
Kolaça	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> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 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> ) Mus z jabłek () b/c 100 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )					Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2666.54 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 366.30 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2526.34 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2557.04 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2469.46 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2468.44 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2470.82 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1883.11 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 254.20 g; W tym cukry: 30.77 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 5.96 g;	

2024-12-05 czwartek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g	
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml							
2024-12-06 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalaflorowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )							
2024-12-06 piątek	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 jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 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> ) 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 Pomidor 80 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> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	
		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )							
2024-12-06 piątek	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2837.88 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 107.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 372.42 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2711.77 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 381.45 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2815.00 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 95.88 g; Kw. tł. nasy.: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2537.22 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2465.20 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 298.36 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2620.67 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 92.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 1918.95 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 225.60 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 6.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	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 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Platki pszenne 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> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Mix салат 20 g	Platki pszenne 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Platki pszenne 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Mix салат 20 g	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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )						
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Budyni o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )						
Kolaćca	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )						
	Wartość energetyczna: 2856.69 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 105.64 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2563.53 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 375.52 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2561.11 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 396.38 g; W tym cukry: 106.71 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2428.33 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2439.09 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2456.67 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 365.76 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1888.39 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 258.93 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	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 8 Ubogoenergetyczna
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata lodowa 20 g
		II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml					
2024-12-08 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )					
2024-12-08 niedziela	Kolacja	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ), Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ), Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2357.41 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2005.76 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2119.09 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1872.71 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2173.51 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 268.71 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2207.44 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1628.63 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 39.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 228.43 g; W tym cukry: 26.91 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 5.39 g;	

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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata 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. 25 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryz na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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 ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
		II SN							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
2024-11-25 poniedziałek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 150 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - dyniowa z ziemniakami () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
2024-11-25 poniedziałek	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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 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. 25 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g ( <u>JAJ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		PN	Przecier owocowo-warzynny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )					Przecier owocowo-warzynny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 15 g Przecier owocowo-warzynny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2426.04 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2010.58 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2089.33 kcal; Białko ogółem: 61.51 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 2667.54 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 96.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2463.89 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 374.98 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2449.51 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 115.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 239.81 g; W tym cukry: 112.12 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2454.51 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 389.13 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.13 g;

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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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. 25 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 śniadaniowy ze szczyptorkiem 80g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek śniadaniowy ze szczyptorkiem 80g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	II SN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Bitka z szynki wieprzowej 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz sojowy z warzywami () 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ryżem () RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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. 25 g ( <b>MLE</b> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 3019.79 kcal; Białko ogółem: 151.71 g; Tłuszcz: 108.16 g; Kw. tł. nasy.: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2066.96 kcal; Białko ogółem: 63.87 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 303.28 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2395.21 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2697.65 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 47.46 g; Węglowodany ogółem: 372.65 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 3007.26 kcal; Białko ogółem: 132.48 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 43.98 g; Węglowodany ogółem: 432.60 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2471.18 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 122.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 223.27 g; W tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2874.91 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 100.21 g; Kw. tł. nasy.: 54.18 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.57 g;



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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Mix салат 20 g	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. 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) 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> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt
		II ŚN	Jabłko pieczone 150 g						
2024-11-27 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarka z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )						
2024-11-27 środa	Kolacja	Salata zielona 20 g 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 150 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g 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. 25 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )
		Wartość energetyczna: 2518.79 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 355.54 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1939.00 kcal; Białko ogółem: 58.87 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2134.32 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2437.93 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 47.95 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2461.18 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 107.96 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2454.48 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 116.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 235.04 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2676.26 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 47.82 g; Węglowodany ogółem: 374.96 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.85 g;

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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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. 25 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g 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 z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
		II SN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
2024-11-28 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 300 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jaglane z tofu * 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
2024-11-28 czwartek	Kolejacja	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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g Sałatka 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. 25 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka 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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g ( <u>JAJ, 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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2774.14 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 97.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.84 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2229.76 kcal; Białko ogółem: 67.07 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2420.99 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2697.95 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 109.54 g; Kw. tł. nasy.: 46.31 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2718.07 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2450.41 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Tłuszcz: 124.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 217.50 g; W tym cukry: 100.38 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2929.42 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 112.61 g; Kw. tł. nasy.: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 9.51 g;

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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c		
2024-11-29 piątek	II SN	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Dżem jagodowy 25g 3 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 75 g ( <u>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. 25 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem jagodowy 25g 3 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem jagodowy 25g 2 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Dżem jagodowy 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 ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem jagodowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g
									Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
2024-11-29 piątek	Obiad	II SN	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk)(bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Kotlety gryczane z cebulka i twarogiem 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z zacierką () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			PD						Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	
2024-11-29 piątek	Kolejacja	II SN	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 jaj z natką pietruszki i cebulą 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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. 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Selerowa z makaronem () 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
			PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
			Wartość energetyczna: 2926.81 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 104.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; W tym cukry: 126.05 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2305.40 kcal; Białko ogółem: 56.86 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 114.28 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2418.78 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; W tym cukry: 116.80 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2898.18 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 108.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; W tym cukry: 127.69 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2863.09 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 90.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 411.11 g; W tym cukry: 132.19 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2494.93 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 246.57 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 2790.19 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 101.39 g; Kw. tł. nasy.: 362.47 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 10.10 g;

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

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	II SN								Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa 150 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Bitka wołowa 50 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso wołowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ryżem () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) 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	
	PD									Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (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.) Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 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. 25 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 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.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2750.99 kcal; Białko ogółem: 138.67 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2024.25 kcal; Białko ogółem: 62.03 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 43.98 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2393.85 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2679.90 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 99.70 g; Kw. tł. nasy.: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 377.22 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2744.90 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 405.03 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2447.98 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 122.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 223.32 g; W tym cukry: 100.45 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2841.11 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.: 50.29 g; Węglowodany ogółem: 398.50 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 10.21 g;		

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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
Śniadanie	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 dżemem brzoskwinowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g	
	II ŚN								Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Budyń z udzka kurczaka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Gryskowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - rosół z makaronem () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD								Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Kolejca	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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g 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 ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 ( <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> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g ( <u>JAJ, 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )							Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2506.70 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 62.64 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 315.76 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2269.03 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 90.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 269.91 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2504.52 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 101.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2564.22 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 384.44 g; W tym cukry: 87.38 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2471.94 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 114.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 241.63 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 2642.08 kcal; Białko ogółem: 138.14 g; Tłuszcz: 107.11 g; Kw. tł. nasy.: 48.47 g; Węglowodany ogółem: 292.00 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 10.16 g;	

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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	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.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mix салат 20 g	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.) Mix салат 20 g	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.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok marchwiowy 200 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok marchwiowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok marchwiowy 200 ml	
		II SN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
2024-12-02 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 300 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna 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	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - wielowarzywna z ziemniakami () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD						Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	
2024-12-02 poniedziałek	Kolacja	Salata zielona 20 g 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 z koperkiem 150 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g 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.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, 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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2487.16 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2034.26 kcal; Białko ogółem: 53.72 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2207.56 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 2396.30 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2453.47 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 376.95 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2534.01 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 125.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 231.08 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2730.90 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 92.06 g; Kw. tł. nasy.: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 399.40 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.94 g;

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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sok marchwiowy 200 ml 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. 25 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	II SN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Obiad	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 300 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Zrazik wołowy mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Mięso wołowe mielone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
Kolejacja	Salata zielona 20 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 150 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 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. 25 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g ( <u>JAJ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2676.57 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2111.52 kcal; Białko ogółem: 63.22 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2292.97 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 2449.20 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2695.97 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 411.93 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2373.20 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 114.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 220.37 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2795.30 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 409.84 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 9.35 g;

2024-12-03 wtorek

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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
II ŚN	Ryż na mleku 400 ml ( <u>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> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 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. 25 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 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> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>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> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g
								Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Klopsik drobiowy z udzca 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ryżem () 400 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 350 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
								Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
Kolecja	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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 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 żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2863.70 kcal; Białko ogółem: 144.94 g; Tłuszcz: 104.71 g; Kw. tł. nasy.: 51.92 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1950.78 kcal; Białko ogółem: 56.27 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2392.41 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2394.72 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kw. tł. nasy.: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2659.48 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.47 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2522.56 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 121.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 237.97 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 14.76 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 3005.73 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 115.23 g; Kw. tł. nasy.: 53.76 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 10.53 g;



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

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>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> ) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 75 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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. 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml	
	II SN									Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemni () RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD									Budyń o smaku czekoladowym 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> ) Twarożek 150 g ( <b>MLE</b> ) 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. 25 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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> ) Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) 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> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	
	PN	Mus z jabłek () b/c 100 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2703.27 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2216.67 kcal; Białko ogółem: 68.94 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 336.17 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2302.54 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2697.69 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 95.73 g; Kw. tł. nasy.: 42.86 g; Węglowodany ogółem: 380.30 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2688.39 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 395.98 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2381.92 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 113.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 225.74 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2853.24 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 99.34 g; Kw. tł. nasy.: 48.58 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 9.30 g;	

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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 75 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Plastki kukurydziane na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g	
		II SN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2024-12-06 piątek	Obiad	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
2024-12-06 piątek	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 jaj z koperkiem -dieta 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 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. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	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 Pomidor 80 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostrości niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2966.05 kcal; Białko ogółem: 140.31 g; Tłuszcz: 101.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 384.80 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2334.09 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2515.43 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2663.96 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2969.88 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; Tłuszcz: 95.91 g; Kw. tł. nasy.: 42.42 g; Węglowodany ogółem: 421.41 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2563.99 kcal; Białko ogółem: 130.90 g; Tłuszcz: 123.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 238.99 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 14.91 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2832.94 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.67 g;	

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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 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. 25 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Mix салат 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
II ŚN								Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 300 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD								Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Salatka z ryżu i brokułów- 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. 25 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 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 topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Selerowa z makaronem () 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )						Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2726.83 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2232.45 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2353.15 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2547.02 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2681.22 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 428.18 g; W tym cukry: 112.62 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2443.39 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 115.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 238.44 g; W tym cukry: 113.69 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2782.65 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.53 g;

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

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 20 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. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 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 żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN								Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaki gotowane () 200 g Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Falafele klopsikiz ciemierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso (schab) mielone w sosie w/ 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z makaronem () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD								Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 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. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Pomidor 80 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2173.49 kcal; Białko ogółem: 129.09 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 279.74 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2039.58 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 1831.02 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 247.52 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 11.45 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 2259.16 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2606.86 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 384.17 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2465.95 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 114.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 240.94 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 2284.68 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 296.27 g; W tym cukry: 29.62 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 9.32 g;	

		KRK- RYD Hematologia
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
	II SN	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (. <u>może zawierać: MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2266.78 kcal; Białko ogółem: 69.54 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.59 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek śniadaniowy ze szezypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2801.56 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 52.75 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.11 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>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> ) Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt
	II ŚN	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	
		Wartość energetyczna: 2450.14 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 8.37 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2707.07 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 106.96 g; Kw. tł. nasy.: 49.06 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 8.16 g;



		KRK- RYD Hematologia
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Dżem jagodowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2537.37 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 379.66 g; W tym cukry: 124.26 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.55 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-11-30 sobota	Śniadanie	<p>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>)                  Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                  Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                  Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                  ziemniaki gotowane () 200 g                  Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                  Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                  Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                  Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolacja	<p>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>)                  Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml                  Mus z jabłek () b/c 100 g</p>
PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)                  Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2640.69 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.72 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (. <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2502.23 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 101.47 g; Kw. tł. nasy.: 47.33 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 8.86 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-02, poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml <b>(MLE, GLU OW.)</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> Ser topiony 50 g <b>(MLE)</b> Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Sok marchwiowy 200 ml
	II ŚN	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL, GOR.)</b> Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por <b>(MLE)</b> Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	
		Wartość energetyczna: 2505.95 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 7.36 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sok pomidorowy 200 ml
	II ŚN	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Żrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2572.95 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 382.79 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 8.00 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <u>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> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	
	Obiad	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2733.08 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 110.82 g; Kw. tł. nasy.: 50.24 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 8.99 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>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> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Sok marchwiowy 200 ml
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2625.02 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.77 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabiko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN	
	Obiad	Kalafiiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2621.26 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.70 g;



		KRK- RYD Hematologia
2024-12-07 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p> <p>Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ</b>)</p> <p>Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser topiony 50 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Sok marchwiowy 200 ml</p>
PN	<p>Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.77 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	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 żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2166.73 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 292.28 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 7.98 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - 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 JE CZ - 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,