

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD 4 Łatwo ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Platki 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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Platki 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 młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Platki 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki 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 młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	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 młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN							
2024-11-04 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 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 kiszzonej () 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	Płynna odżywcza - wielowarzynna z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</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 kiszzonej () 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							
2024-11-04 poniedziałek	Kolacja	Mix sałat 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 i papryki 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 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>) 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mix sałat 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu i papryki 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grycikowa () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mix sałat 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	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>) 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: 2442.97 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 27.05 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: 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: 2261.77 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.74 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: 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: 2253.18 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD 4 Łatwo.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Makaron 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. 20g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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. 20g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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. 20g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Roszponka 10 g	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Roszponka 10 g
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
2024-11-05 wtorek	Obiad	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>) 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>) 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 () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 () 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 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 () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>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	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 () 100 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>) 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	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
2024-11-05 wtorek	Kolejka	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. 20g (<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	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. 20g (<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	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. 20g (<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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20g (<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	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 Pomidor 80 g	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, 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. 20g (<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>) Masło 83% tł. 20g (<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
		PN	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: 2669.14 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 419.95 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2449.79 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 8.45 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: 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: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD-6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Chleb Graham 70 g (GLU PSZ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE), Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE), Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .) Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .) Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .)	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .) Sałata zielona 20 g
II ŚN								Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki gotowane () 200 g Klopsik drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL), Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL), 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 (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki gotowane () 200 g Klopsik drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL), Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD								Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE .)
Kolejca	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), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Pierś 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), 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	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL), 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), 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 Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), 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 zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE .)				Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE .)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 2,5 g (MLE), 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 (MLE .)
	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: 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: 2271.44 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.56 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: 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: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żółdkowego	KRK- RYD-6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-07 czwartek	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 JECZ</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 JECZ</u> , Mus z jabłek () b/c 100 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 JECZ</u> , Sok marchwiowy 200 ml	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> , Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 JECZ</u> , Pomidor 80 g	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemn () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 JECZ</u> , Sok marchwiowy 200 ml	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 JECZ</u> , Pomidor 80 g
		II ŚN							
2024-11-07 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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 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 () 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	
		PD							
2024-11-07 czwartek	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 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> , 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> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Twarożek 100 g (<u>MLE</u> , Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</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 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	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, 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> , 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> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pasztet 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> ,)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		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> , 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: 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: 2525.86 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 26.30 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: 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: 2454.46 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sól: 6.89 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: 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: 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-08 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 Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 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 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 250 ml (<u>MLE,</u>)	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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Śliwka 180 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>)	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem 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 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>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
		II ŚN						Śliwka 180 g
2024-11-08 piątek	Obiad	Kalaforowa 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	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	Kalaforowa 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 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	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	Kalaforowa 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
		PD						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
2024-11-08 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 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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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. 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	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	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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	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 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
		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>)	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 Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2858.58 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 107.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 24.96 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: 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: 2434.10 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 313.58 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 6.62 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: 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: 2407.79 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 95.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD-6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki pszenne 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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g 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>) 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>) Piers 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>) 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>) Piers 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 1 szt	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>) Piers 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 1 szt	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	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 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>) Piers 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 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	II ŚN							
Obiad	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>) Sałatka 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>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka 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>) 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	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	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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 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	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>) Sałatka 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							
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 50 g Sałatka z ryżu i brokułów 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka 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. 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 z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	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>) 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 Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</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 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</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 Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)						
	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: 2685.92 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 429.57 g; W tym cukry: 112.36 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2453.13 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.90 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: 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: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Łatwo strawna płynna	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD-6/C3/P7 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20g (<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	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>) 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. 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	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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata lodowa 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	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 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>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</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 JECZ</u>) Sałata lodowa 20 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 Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 Schab gotowany 100 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 () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana 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 Mieso (schab) mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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 Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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 Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana 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 Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>)
Kolejca	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) 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	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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</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 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	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, 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>) 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>GLU PSZ</u>) 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
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		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>) 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: 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: 2607.45 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 384.30 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2262.90 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.15 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: 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: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	KRK- RYD Hematologia	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD Hematologia b/c	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 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>) 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	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 75 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	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 JECZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
Obiad	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	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	Wielowarzynna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 200 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g 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 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 300 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)						Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolekcja	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 jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mix sałat 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>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 20 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mix sałat 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mix sałat 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 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	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>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	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>)	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>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2307.49 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 7.14 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: 2207.56 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 1594.19 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 227.27 g; W tym cukry: 30.80 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.56 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;	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: 2684.42 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 49.63 g; Węglowodany ogółem: 396.88 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2071.36 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; W tym cukry: 35.34 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 6/3 z ogr.łatwo przys.wegl./łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD Hematologia b/c	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g	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	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 młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 75 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g	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 młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	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 Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						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 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 () 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 (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana 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 () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 () 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</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	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	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	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
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejność	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, 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 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	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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 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 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	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>) 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	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	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, 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			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>) 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2369.47 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 10.59 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: 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: 1880.02 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 251.91 g; W tym cukry: 31.68 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 7.69 g;	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;	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: 2829.22 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 418.32 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2206.15 kcal; Białko ogółem: 65.75 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl./łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	KRK- RYD Hematologia	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD Hematologia b/c	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	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>)	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	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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	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	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>)	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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
II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
Obiad	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>) Dyńna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) 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	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 () 200 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>) 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 (<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	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	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	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Klopsik drobiowy z udzka 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
PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolejacja	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	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	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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz 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 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 Sok pomidorowy 200 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>) 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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	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. 30 g 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>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	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: 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: 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: 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;	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;	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: 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;	Wartość energetyczna: 2037.04 kcal; Białko ogółem: 56.98 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD Hematologia b/c	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>)	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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 JECZ.</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 JECZ.</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 75 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Kasza kukurydziana 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
		II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	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 ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (<u>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	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) 200 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 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)					Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	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 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 bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>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. 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 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 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 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		PN	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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowo-warzywny 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>) 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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2470.82 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.86 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.09 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: 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: 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;	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;	Wartość energetyczna: 2702.79 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 366.87 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.29 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;	Wartość energetyczna: 2302.19 kcal; Białko ogółem: 71.61 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 354.07 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 6.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna	KRK- RYD Hematologia	KRK- RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD Hematologia b/c	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 150 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z białek 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 150 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, 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 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.) 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 (MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	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: 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: 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: 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;	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;	Wartość energetyczna: 2897.80 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 382.55 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 6.66 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;	Wartość energetyczna: 2244.97 kcal; Białko ogółem: 57.17 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 5.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl./łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	KRK- RYD Hematologia	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD Hematologia b/c	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 200 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Piers 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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	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>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, 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 1 szt	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>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, 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	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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mieso 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	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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemiaczana (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 Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mieso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 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>) Mieso 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	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mieso drobiowe duszone z udźca 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka 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>) Mieso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)						Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolejca	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 Sałatka z ryżu i brokułów- 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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 Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</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 Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok marchwiowy 200 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 75 g Sałatka 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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers 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>)	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>) Piers 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>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2440.67 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 362.76 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 10.56 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: 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: 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;	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;	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: 2766.65 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2289.26 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl./łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	KRK- RYD Hematologia	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD Hematologia b/c	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mus z jabłek () b/c 100 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mus z jabłek () b/c 100 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.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml						Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciemierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaki gotowane () 200 g Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) 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 () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)						Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Pomidor 80 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, 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 Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) 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 Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	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: 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: 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: 1725.73 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 227.08 g; W tym cukry: 26.91 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 6.40 g;	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;	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: 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;	Wartość energetyczna: 2105.45 kcal; Białko ogółem: 66.54 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.12 g;

2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)
	II ŚN	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
	Obiad	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolekcja	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
	PD	
	PN	
		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;

2024-11-05 wtorek	Śniadanie	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)
	II ŚN	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
	Obiad	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolejca	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
	PD	
	PN	
		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;

2024-11-06 środa			KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)
2024-11-06 środa	Śniadanie		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
	II ŚN		
	Obiad		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		
	Kolacja		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
	PN		
			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;

2024-11-07 czwartek	Śniadanie	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)
	II ŚN	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
	Obiad	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolejacja	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
	PD	
	PN	
		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;

2024-11-08 piątek			KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)
	Śniadanie		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
	II ŚN		
	Obiad		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		
	Kolacja		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
	PN		
			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;

2024-11-09 sobota	Śniadanie	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/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
	II ŚN	
	Obiad	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolejca	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
PD		
PN		
		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;

2024-11-10 niedziela	Śniadanie	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)
	II ŚN	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolejca	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	
		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;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,