

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna
2024-12-23 pomiędzy	Śniadanie	Ryż 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z młkiem b/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. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml					
2024-12-23 pomiędzy	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)					
2024-12-23 pomiędzy	Koleja	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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2396.71 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2448.24 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2479.41 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2194.76 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 316.35 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2251.06 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 307.31 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2412.07 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1667.95 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 230.74 g; W tym cukry: 27.17 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>), Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Sok pomidorowy 200 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>).	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g, Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Papryka świeża 80 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>).	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>).	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z młkiem b/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. 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>).
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml					
Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 80 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 80 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 80 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 80 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 80 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 80 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 80 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 80 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>).						
Kolejka	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g, Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z suszu 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z suszu b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z suszu b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>).						
	Wartość energetyczna: 2741.19 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2556.61 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 399.97 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2623.13 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 407.00 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2529.54 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2504.54 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 385.46 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2630.49 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 412.30 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2119.96 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 5.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/G3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem 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 pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem 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 pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN					Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysiówka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysiówka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	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 Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</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 Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</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 Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
	Wartość energetyczna: 2860.57 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 124.12 g; Kw. tł. nasy.: 50.95 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2740.94 kcal; Białko ogółem: 129.40 g; Tłuszcz: 110.48 g; Kw. tł. nasy.: 47.44 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2654.57 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 106.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2640.18 kcal; Białko ogółem: 130.02 g; Tłuszcz: 110.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2730.66 kcal; Białko ogółem: 143.22 g; Tłuszcz: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 46.32 g; Węglowodany ogółem: 323.35 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2790.63 kcal; Białko ogółem: 132.70 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 323.35 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2031.73 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 231.39 g; W tym cukry: 29.44 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/G3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,w edzony. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml							
Obiad	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</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 Mleko UHT 200 ml 1,5% 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 Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2475.31 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 45.35 g; Węglowodany ogółem: 323.65 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2328.55 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2322.42 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2112.27 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 293.11 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2476.39 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2497.88 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 351.36 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 1773.67 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 240.98 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 5.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Dżem morelowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 72% 20 g Jabłko 150 g Dżem morelowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 72% 20 g Jabłko 150 g Dżem morelowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 72% 20 g Jabłko 150 g Dżem morelowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN					Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD					Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2732.67 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 96.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; W tym cukry: 114.86 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2633.52 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 91.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 114.07 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2677.26 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; W tym cukry: 116.17 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2449.27 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 111.78 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2435.50 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 98.98 g; Kw. tł. nasy.: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2583.10 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1921.37 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 238.78 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1921.37 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 238.78 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo z ogr. sub. pob. wydz. soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml					
2024-12-28 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)					
2024-12-28 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 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 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2855,95 kcal; Białko ogółem: 119,83 g; Tłuszcz: 96,13 g; Kw. tł. nasy.: 41,51 g; Węglowodany ogółem: 391,31 g; W tym cukry: 75,58 g; Błonnik pok.: 37,95 g; Sól: 8,72 g;	Wartość energetyczna: 2695,87 kcal; Białko ogółem: 121,24 g; Tłuszcz: 80,56 g; Kw. tł. nasy.: 39,97 g; Węglowodany ogółem: 382,56 g; W tym cukry: 75,55 g; Błonnik pok.: 24,75 g; Sól: 6,98 g;	Wartość energetyczna: 2734,45 kcal; Białko ogółem: 122,73 g; Tłuszcz: 80,34 g; Kw. tł. nasy.: 39,92 g; Węglowodany ogółem: 389,11 g; W tym cukry: 72,85 g; Błonnik pok.: 26,30 g; Sól: 6,96 g;	Wartość energetyczna: 2662,64 kcal; Białko ogółem: 120,41 g; Tłuszcz: 86,66 g; Kw. tł. nasy.: 31,10 g; Węglowodany ogółem: 365,36 g; W tym cukry: 73,14 g; Błonnik pok.: 40,20 g; Sól: 8,37 g;	Wartość energetyczna: 2690,70 kcal; Białko ogółem: 117,32 g; Tłuszcz: 92,74 g; Kw. tł. nasy.: 41,96 g; Węglowodany ogółem: 361,37 g; W tym cukry: 75,08 g; Błonnik pok.: 39,03 g; Sól: 8,35 g;	Wartość energetyczna: 2650,48 kcal; Białko ogółem: 115,63 g; Tłuszcz: 76,76 g; Kw. tł. nasy.: 39,20 g; Węglowodany ogółem: 383,23 g; W tym cukry: 71,40 g; Błonnik pok.: 25,81 g; Sól: 7,58 g;	Wartość energetyczna: 2040,91 kcal; Białko ogółem: 102,02 g; Tłuszcz: 66,47 g; Kw. tł. nasy.: 24,96 g; Węglowodany ogółem: 271,22 g; W tym cukry: 38,02 g; Błonnik pok.: 34,83 g; Sól: 7,06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
		II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml						
2024-12-29 niedziela	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka szwedzka z olejem 200 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)						
2024-12-29 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2251.78 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 281.40 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2044.06 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 283.76 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2059.24 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 287.01 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1924.53 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 240.97 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2113.08 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 248.17 g; W tym cukry: 33.77 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2161.88 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 284.20 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 1630.82 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 215.49 g; W tym cukry: 27.20 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.59 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2024-12-30 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 sojtyśa wieprzowa ,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 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 sojtyśa 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>) 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 sojtyśa 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sojtyśa wieprzowa ,wędzona ,parzona 50 g Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka sojtyśa wieprzowa ,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sojtyśa wieprzowa ,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sojtyśa wieprzowa ,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z młkiem b/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. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sojtyśa wieprzowa ,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 20 g
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml					
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	Brokułowa 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	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	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty 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	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)						
Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<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 200 ml 1,5% 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2425.70 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2333.05 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2375.83 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2244.50 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2235.91 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2282.04 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1709.01 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 247.30 g; W tym cukry: 32.77 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2024-12-31 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. 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 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml	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 Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Roszponka 10 g	
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml							
2024-12-31 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	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 () 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU 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 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 () 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	
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							
2024-12-31 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. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
2024-12-31 wtorek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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 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 kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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	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 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 kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2733.40 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 96.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 370.64 g; W tym cukry: 60.76 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2466.19 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2439.77 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 367.73 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2557.36 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2429.59 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2334.96 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 1741.66 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 253.52 g; W tym cukry: 31.89 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 6.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-01-01 środa	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.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g, Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE), Jabłko 150 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 10 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					
2025-01-01 środa	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g, Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g, Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)					
2025-01-01 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 20 g (MLE), 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	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	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, Papryka świeża 80 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml, Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 b/c 250 ml, Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 10 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 b/c 250 ml, Sałata zielona 20 g
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)					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, Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
		Wartość energetyczna: 2598.85 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; W tym cukry: 91.48 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2598.59 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2442.60 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2390.07 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2403.92 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2390.36 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 223.17 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1784.27 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 223.17 g; W tym cukry: 33.20 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-01-02 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 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>), Sałata lodowa 20 g 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g 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	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	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>), Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 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
		II ŚN	Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)					
2025-01-02 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna 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 pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)					
2025-01-02 czwartek	Kolejka	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>), Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g 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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</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 Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2718.14 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 101.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.44 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2577.94 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 354.89 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2608.64 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2521.06 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2535.04 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 98.36 g; Kw. tł. nasy.: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 313.03 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2537.42 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1949.71 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 252.71 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 6.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo ogr. sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoreszkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
Obiad	Kalafiorowa 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		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 200 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	
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)							
Kolejka	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 białek 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) 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	
	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</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 Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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 Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
PN	Wartość energetyczna: 2757.88 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2631.77 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 382.05 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2735.00 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 385.13 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2457.22 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2385.20 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2540.67 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 1838.95 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 226.20 g; W tym cukry: 29.90 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 5.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-01-04 sobota	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 salat 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mix salat 20 g	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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	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>) Pierś 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 salat 20 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g
	II ŚN						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) 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>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 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	Ogórkowa z ziemniakami () 200 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 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>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2799.19 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 105.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2506.03 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2421.61 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2370.83 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2381.59 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2399.17 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 1830.89 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 246.75 g; W tym cukry: 27.77 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem 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 młkiem 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 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 młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 20 g
		Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml						
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 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 Szynka wieprzowa gotowana 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 Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 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	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 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 () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 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	
	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)							
Kolejacja	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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	
	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2177.12 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1968.87 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 272.14 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2082.21 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 304.07 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1898.82 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2165.02 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 268.58 g; W tym cukry: 37.88 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2198.96 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 41.75 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1620.14 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 39.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 228.30 g; W tym cukry: 26.49 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 5.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
Śniadanie	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>), Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>).	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>), Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>), Hummus 100 g (<u>SEZ</u>), Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Sałata zielona z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>).	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Sok marchwiowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>).	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>), Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Sok marchwiowy 200 ml	
	II ŚN								Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD								Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>),
Koleja	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 150 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2648.23 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2084.09 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; W tym cukry: 34.58 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2293.17 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2660.47 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 105.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 339.74 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2593.77 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 34.44 g; Węglowodany ogółem: 202.12 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2746.22 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kw. tł. nasy.: 47.40 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 10.04 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - dyniowa z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolejka	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 150 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z suszu 250 ml Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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 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: 2943.98 kcal; Białko ogółem: 153.63 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 415.90 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2409.39 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 415.48 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2332.89 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 364.65 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2511.77 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 417.49 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2781.24 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 440.32 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2373.01 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 116.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 220.91 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2678.00 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 423.67 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem 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 pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	II ŚN							
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Budyń z udźca kurczaka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Budyń z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - rosół z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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 Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	Wartość energetyczna: 2792.37 kcal; Białko ogółem: 139.31 g; Tłuszcz: 111.52 g; Kw. tł. nasy.: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2329.41 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2356.90 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 279.04 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2743.82 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 120.45 g; Kw. tł. nasy.: 52.97 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2853.52 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.63 g; Węglowodany ogółem: 402.27 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2466.54 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 115.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 238.84 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 13.80 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2827.55 kcal; Białko ogółem: 143.18 g; Tłuszcz: 106.78 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 9.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	II ŚN	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wierzpowa z szynki duszona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Bitka wierzpowa z szynki duszona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaki gotowane () 200 g Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez glutenu) 100 ml Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Falafelki klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso (szynka) mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z ryżem () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad								
	PD								Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2690.13 kcal; Białko ogółem: 132.41 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2276.06 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2088.79 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 284.70 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sól: 2.97 g;	Wartość energetyczna: 2800.98 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 119.39 g; Kw. tł. nasy.: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 351.36 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2699.32 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 387.92 g; W tym cukry: 102.94 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 245.38 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2579.95 kcal; Białko ogółem: 133.74 g; Tłuszcz: 123.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2451.33 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem morelowy 25g 3 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 75 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem morelowy 25g 3 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN							Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
2024-12-27 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk)(bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulka i twarogiem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z zacierką () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
2024-12-27 piątek	Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2878.81 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 104.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 115.55 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2233.40 kcal; Białko ogółem: 57.01 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 350.44 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2370.78 kcal; Białko ogółem: 66.92 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; W tym cukry: 106.30 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2850.18 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 108.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 117.19 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2808.61 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 399.04 g; W tym cukry: 119.76 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2510.44 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 116.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 250.70 g; W tym cukry: 108.41 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2790.19 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 101.39 g; Kw. tł. nasy.: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 10.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki kukurydziane 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Sernik 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
II ŚN								Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 300 g Gulasz wołowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD								Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 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>) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2777.92 kcal; Białko ogółem: 133.35 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 384.98 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2179.37 kcal; Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2561.86 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2812.28 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 103.02 g; Kw. tł. nasy.: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 400.48 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2763.91 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 401.38 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 237.62 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2534.20 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 124.28 g; Kw. tł. nasy.: 51.48 g; Węglowodany ogółem: 237.62 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2994.36 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 51.48 g; Węglowodany ogółem: 421.51 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 9.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	
II ŚN								Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml	
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzy z jajkiem() 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 200 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 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>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD								Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Szpinałkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - szpinakowa z ryżem () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2226.42 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 291.06 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1972.36 kcal; Białko ogółem: 61.58 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1885.30 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 256.27 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 16.35 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 2263.90 kcal; Białko ogółem: 63.24 g; Tłuszcz: 101.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2564.70 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2523.17 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 116.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 247.09 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2266.35 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 9.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	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 młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 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 ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Mix салат 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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok marchwiowy 200 ml
II ŚN								Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
Obiad	Brokułowa 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	Brokułowa 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	Brokułowa 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	Brokułowa 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		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</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
PD								Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</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 twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Grysikowa () 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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2461.71 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 354.07 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2040.81 kcal; Białko ogółem: 54.03 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2182.11 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 14.90 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 2370.85 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2428.02 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2491.93 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 121.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 229.79 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2698.90 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 46.94 g; Węglowodany ogółem: 400.00 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z 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 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 Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml
	II SN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Obiad	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza 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 () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Mieso wołowe mielone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
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. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 150 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2675.70 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 367.59 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2111.23 kcal; Białko ogółem: 63.69 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2292.39 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2449.20 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2695.97 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 411.93 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2373.20 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 114.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 220.37 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2794.72 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 409.71 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 9.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-01 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
		II ŚN							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
2025-01-01 środa	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Potrawka drobiowa z warzywami* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
2025-01-01 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)						Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2941.39 kcal; Białko ogółem: 144.95 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 50.40 g; Weglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2062.13 kcal; Białko ogółem: 61.79 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Weglowodany ogółem: 321.76 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2461.72 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.85 g; Weglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2477.60 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 46.30 g; Weglowodany ogółem: 346.51 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2609.22 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Weglowodany ogółem: 392.72 g; W tym cukry: 105.44 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Weglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2563.69 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 122.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Weglowodany ogółem: 389.68 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 3083.42 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 117.71 g; Kw. tł. nasy.: 52.24 g; Weglowodany ogółem: 389.68 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	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 wędzona ,parzona 75 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<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 wędzona ,parzona 50 g 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>) 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 wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	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 wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
		II SN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
2025-01-02 czwartek	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) 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 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	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 () 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 () 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	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemniakami RYD 700 g (<u>JAJ, 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
		PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)						
2025-01-02 czwartek	Kolejka	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>) 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. 25 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<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 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	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	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)					Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 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>) 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 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2754.87 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 45.03 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2268.27 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2354.14 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 315.08 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 2749.29 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 102.49 g; Kw. tł. nasy.: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 374.10 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2739.99 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2448.52 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 120.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 224.25 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 15.99 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2919.84 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 106.34 g; Kw. tł. nasy.: 52.98 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c		
2025-01-03 piątek	II ŚN	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 75 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g
			II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2025-01-03 piątek	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD							Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
2025-01-03 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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 kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2886.05 kcal; Białko ogółem: 134.41 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 385.40 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2334.09 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2480.93 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2583.96 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2889.88 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 422.01 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2483.99 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 116.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 239.59 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2752.94 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 8.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mix салат 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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 w kartoniku 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 150 g
		II ŚN							Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
2025-01-04 sobota	Obiad	Ziemniaczana () 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	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ</u>) Mieso drobiowe duszone z udźca 50 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 (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 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>) 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	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) 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
		PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
2025-01-04 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp, wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ</u>) 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. 25 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp, wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp, wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp, wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - selerowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sok marchwiowy 200 ml
		PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2666.98 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2177.30 kcal; Białko ogółem: 62.07 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2295.65 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2494.22 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 347.61 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2546.42 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 397.38 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2390.59 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 115.18 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 227.64 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2752.85 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 377.34 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 10.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
II ŚN								Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaki gotowane () 200 g Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciemierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso (schab) mielone w sosie w/ 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2132.36 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2006.93 kcal; Białko ogółem: 72.91 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1794.13 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 241.79 g; W tym cukry: 29.29 g; Błonnik pok.: 12.55 g; Sól: 2.92 g;	Wartość energetyczna: 2230.76 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2578.46 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2465.95 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 114.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 2276.19 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.17 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; W tym cukry: 29.20 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 9.14 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-23 pomiędzy	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2528,56 kcal; Białko ogółem: 91,28 g; Tłuszcz: 93,70 g; Kw. tł. nasy.: 43,88 g; Węglowodany ogółem: 339,66 g; W tym cukry: 72,45 g; Błonnik pok.: 30,63 g; Sól: 8,49 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok pomidorowy 200 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
	II ŚN	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PN	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2284.75 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 5.69 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-25 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 25 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	II ŚN	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Babka piaskowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,)
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	
		Wartość energetyczna: 2769.99 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 116.04 g; Kw. tł. nasy.: 49.76 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.75 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser topiony 25 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	II ŚN	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (GLU PSZ, JAJ.)
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2445.02 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 8.48 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Szpinakowa z zacierka () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2489.37 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 113.76 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.55 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JE CZ.) 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.) Szyńka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	II ŚN	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	
		Wartość energetyczna: 2793.95 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 91.34 g; Kw. tł. nasy.: 47.99 g; Węglowodany ogółem: 386.71 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.97 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 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>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2126.51 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 274.66 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 8.12 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-30 pomiędzy	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sok marchwiowy 200 ml
	II ŚN	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	
		Wartość energetyczna: 2473.95 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 43.66 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 89.36 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 7.37 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok pomidorowy 200 ml
	II ŚN	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolejka	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 Mus z jabłek () b/c 100 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2572.36 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 7.89 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-01 środa	Śniadanie	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 fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	
		Wartość energetyczna: 2810.77 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 113.29 g; Kw. tł. nasy.: 48.72 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.63 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok marchwiowy 200 ml
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2676.62 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 7.97 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2541.26 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 6.50 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-04 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)</p> <p>Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Sok marchwiowy 200 ml</p>
PN	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2434.63 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 344.03 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 8.76 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	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 JEĆZ.) Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) 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
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2129.85 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; W tym cukry: 37.85 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 7.79 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,